~~4° Ea III 46~~
50.
h

Gymn.
6
2

Nro. 41.

Gymnaſtik
für die
Jugend,
enthaltend eine
praktiſche Anweiſung
zu
Leibesübungen.

Ein Beytrag zur nöthigſten Verbeſſerung der körperlichen Erziehung.

von

J. C. F. GutsMuths

Fürſtlich R. W. Hofrath und Mitarbeiter an der Erziehungsanſtalt zu Schnepfenthal.

Zweyte durchaus umgearbeitete und ſtark vermehrte Ausgabe mit 12 von dem Verf. gezeichneten Tafeln.

Schnepfenthal,
in der Buchhandlung der Erziehungsanſtalt
1804.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt ſie Bürgerpflicht;
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung ſeht ihr nicht.

Staatl. Bibliothek
Bamberg

Verzeichniß der Subſcribenten.

Se. Königl. Hoheit Friedrich Kronprinz von Dänemark	12
Aemil Maximilian Leopold Prinz von Heſſen-Darmſtadt	1
Ferdinand Guſtav Wilhelm Prinz von Heſſen-Darmſtadt	1
Herr Fabrikant Z. Homberg zu Eupen . . .	3
Herr Kuithan, Rektor zu Lüdenſcheid . . .	12
— Kaufmann A. Seyler in Mainz . . .	1
Reichsfreyherr von Rotenhan zu Markt-Rentweinsdorf	1
Herr M. Schatter Prediger zu Neunhofen . . .	1
— D. J. P. Pöhlmann in Erlangen . . .	1
— Föſt, Lehrer in Schnepfenthal	1
— M. G. F. St. Stieber, Lehrer am Karl-Alexandrin. zu Anſpach	1
— Martens, Schullehrer in Flensburg . .	1
— Kaufmann S. Schröder in Hamburg . .	1
— Landſchulen-Inſpektor Th. G. C. Keyßner in Meiningen	1
— Haring, Lyceiſt in Meiningen . . .	1
— J. A. Nachtigall, Lehrer zu Horſt bey Salzwedel .	1

Herr

Herr Hofrath Hildebrand in Erlangen . . . 1
— C. Meyer, der Kammeralwiſſenſchaft Beſl. in Erlangen 1
— Geh. Kirchenrath Seiler in Erlangen . . 1
— Kammerherr von Eyb in Erlangen . . 1
Graf Heinrich von Finkenſtein in Erlangen . . 1
Herr Kaufmann C. S. Pauli in Erlangen . . 1
Se. Durchl. Prinz Eugen von Wirtemberg . . 1
Freyherr Maxim. Ch. von Hornſtein in Erlangen . 1
Graf von Weſtphal in Erlangen 1
Herr C. Roux, Lehrer der Leibesübungen in Erlangen 1
— Hauptpaſtor Suhr in Ploen 1
— Buchhändler Felßecker in Nürnberg . . 2
— Paſtor C. H. Leupold zu Gießmannsdorf . 1
— Conſiſtorialrath Horſtig zu Bückeburg . . 1

— D. Alex. Aepli in St. Gallen . . . 1
— Sekret. G. L. Hartmann daſelbſt . . . 1
— G. Wetter, Pfarrer im Thal bey St. Gallen 1
Zwey Ungenannte in St. Gallen 2

Herr Kaufmann Braunold in Regensburg . . . 1
— Herr Schuldirektor Buchner daſelbſt . . . 1
— M. Gampert, Prediger daſelbſt . . . 1
Se. Excellenz der Hr. Geſandte von Günterode daſelbſt 1
Herr Hofrath Herrfeld daſelbſt 1
— Baron Mantry daſelbſt 1
— Canonicus Rex daſelbſt 1
Se. Excellenz der Graf Sauer daſelbſt . . . 1
Herr Baron Thon daſelbſt 1
Die Domſchule daſelbſt 1

Frey-

Freyherr Max von Berlichingen in Heidelberg . I
Herr Wilh. Nottebohm in Bielefeld . . . I

Frau Hauptmännin von Wolde geb. v. Borke in Berlin I
Herr Kriegsrath Himly in Berlin I
— C. Zimmermann, Lehrer am Fried. Wilh. Gymnaſ. zu Berlin I
— Fr. Zimmermann, Prediger zu Alt-Gliezen I
— C. Fr. Zimmermann, der ſchönen W. Beſl. in Berlin I
— C. G. Zimmermann, der ſchönen W. Beſl. in Berlin I
— Henſel, Lehrer an der königl. Realſchule daſelbſt I
— W. Ritter, Lehrer am Fried. Wilh. Gymnaſ. daſ. I
Die Leſebibliothek des Fried. Wilh. Gymnaſ. daſelbſt I

Frau von Szerentse zu Kaſchau in Ungarn . . . I
Herr Profeſſor Lang daſelbſt I
Ein Ungenannter in Nyerethàz in Ungarn . . I
Herr Kaufmann Bromly Illius ~~in Liſſabon~~ . . 2
— Inſpektor Schlez zu Schlitz 2
— J. G. Ritter aus Hagen in der Grafſchaft Mark I

Der mitregierende jüngere Graf zu Limpurg-Rechtern I
Der mitregierende jüngere Graf zu Caſtel . . I
Herr G. A. Holſte, Prediger in Prezelt bey Gartow I
— Oſchatz, Kandidat zu Gartow I
— Hundeiker, Erzieher in Großen Lafferde . . I
— C. Hecht, d. ſ. W. B. auf d. Catharineum in Braunſchw. I
— L. H. W. Scherenberg, der ſchönen W. B. daſelbſt I
— W. Floto, der ſchönen Wiſſenſchaften Beſl. daſelbſt I
— D. L. Hörſtel, Conrekt. am Cathar. in Braunſchweig 2

— Prediger Nebe zu Crumpa I
— von Stampe, Kammerjunker in Kopenhagen . I

Herr

Herr Wachtelbrenner, königl. Hofmuſikus in Kopenhagen . 1
— Plum, D. Theolog. und Kirchenprobſt daſelbſt . 1
— Bruhn, Amtsverwalter auf der Inſel Aröe . 1
— Buchhändler Schubothe in Kopenhagen . . 9
— D. Med. Ardeſch zu Middelburg in Seeland . 1
— Jean Jaques Schneithaer, Erzieher zu Leiden 1
— G. V. Schneevoogt zu Haarlem . . . 1
— A. Looſſes P. Z. Buchhändler zu Haarlem . 1
— James und John Turing a. Seeland, in Schnepfenthal 1

— J. Generſich Profeſſor zu Kaismark in Ungarn 2
— Profeſſor Michalyk daſelbſt 1
— Rumy, Präfekt des Adligen Inſtituts daſelbſt . 1
— Hauſer, Profeſſor zu Leutſchau in Ungarn . 1

— J. Girtanner in Schnepfenthal . . . 1
— J. G. Küchle, Lehrer an der Schule in Memmingen 1
— J. D. Beringer, J. U. Lic. in Augsburg . 1
— Carl Dominique Carli, Banquier daſelbſt . 1
— J. L. Tröltſch, Kaufmann daſelbſt . . 1
Die pädagogiſche Biblioth. daſelbſt . . . 1

Herr Donner, Regierungs-Auskultator in Anſpach 1
— J. A. Bartenſtein, Hofpred. und Direktor eines Erziehungs- und Handlungsinſt. in Homburg v. d. H. 1
— Budde in Philippseich 1
— M. Schellenberg, Pred. und Vorſteher einer Erziehungsanſtalt in Neu-Wied 1
— Profeſſor Schneidler in Mainz . . . 1
— D. Lehr in Frankfurt a. M. 1
— Franz von Zentner in Heidelberg . . . 1
— C. P. C. Stein in Frankfurt 1

Herr

Herr Karbach, Erzieher in Frankfurt a. M. . . . 1
— A. Grunelius, Banquier in Frankfurt a. M . 1
— Schullehrer Hofmann in Sachſenhauſen bey Frankf. 1
— P. Wuppermann in Frankfurt 2
Bürger P. Engelmann, Receveur de l'enregistrement in Simmern 1
Ein Ungenannter in Frankfurt a. M. . . . 1
Herr C. Ritter, Privaterzieh. bey Hrn. Banquier Holweg daſ. 2
— Hauptmann von Eckart daſelbſt . . . 1

Frau Gräfinn Louiſe Przichowsky in Prag . . 1
Herr Groſse, J. U. D. daſelbſt 1
— Groſse, Medic. Cand. daſelbſt . . . 1
— Rieger, Theolog. Cand. daſelbſt . . . 1
— Furch von Freudenthal daſelbſt . . . 1

— Profeſſor C. Weiß in Leipzig 1
— Friedenreich daſelbſt 1
Drey Ungenannte daſelbſt 3

Herr Lenz, Direktor des Gymnaſiums zu Nordhauſen 10
— Hinrichſen, Lehrer des Prinzen Christian von Holſtein Auguſtenburg, in Kopenhagen 1
— P. H. Monſter, Inſpektor ved Efterslägts = Selſkabets Realſkole in Kopenhagen 1
— Ovre, Lehrer d. Sohns d. Kammerherrn Lerkes daſ. 2
— Kaltenborn, Premierlieutenant in des Königs Regiment zu Kopenhagen 1
— Heinsvig, königl. Schauſpieler und Lehrer der Tanzkunſt im gymnaſtiſchen Inſtitut zu Kopenhagen 1
— Jeſſen, Stud. Theol. u. Lehrer im Gymnaſt. Inſtit. daſ. 1
— Thomſen, Stud. Theol. und Lehrer am Gymnaſt. Inſtitut daſelbſt 1

Herr

Herr Nachtegall, Profeſſor der Gymnaſtik und Vorſteher des gymnaſtiſchen Inſtituts in Kopenhagen . 3
— Bork in Kopenhagen 1
— Mägerl, Lehrer an der Domſchule in Regensburg 1
Die Rinkſche Buchhandlung in Altenburg . . . 1
Herr A. König, Buchhändler in Straßburg . . 1
— Hemmerde und Schwetſchke, Buchhändler in Halle 2
— Buchhändler Villaume in Hamburg . . 1
— Buchhändler Grau in Hof 2
— Buchhändler Göbbels und Unzer in Königsberg 10
— Buchhändler Palm in Erlangen . . . 1
— Buchhändler Krüll in Landshut . . . 4
— Buchhändler Joſeph Lindauer in München . 3
— Buchhändler Keil in Magdeburg . . . 2
— Oberſtwachtmeiſter M. A. von Winterfeld zu Niden 1
— Thenn, Diaconus in Kaufbeuren . . . 1
— A. D. Geuder, Diaconus in Augsburg . . 1
— J. H. Geigenbach, Conrektor in Lindau . . 1
— M. M. von Braun, Erzieher in Baſel . . 1
— Fr. Koch, Direktor des Lyceums in Stettin für ſich und die Freunde der Gymnaſtik in Pommern und der Mark Brandenburg, deren Namen zu ſpät anlangten 36

An die Leſer.

Die Hauptabſicht der Erziehung iſt ſchon ſeit Jahrhunderten, daß eine geſunde Seele in einem ſtarken geſunden Körper ſey. Wie mag es aber kommen, daß wir auf die Ausbildung des letztern ſo wenig denken, ungeachtet wir mit unwiderſprechlicher Gewißheit wiſſen, daß den Schwachen und Kränklichen, den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Ordensband, weder Gelehrſamkeit noch Tugend vor den traurigen Folgen ſchützen, die aus ſeinem Zuſtande für ihn entſtehen? —

Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde im ſchlimmen Falle ſogar ſeinen Geiſt nur ſpärlich, aber verſchaffe ihm einen geſunden, ſtarken und behenden Körper: er wird dich einſt ſegnen, wenn er, ſey es auch am Pfluge oder Amboſe, die Kraft ſeines Armes fühlt, und vom luſtigen Gefühle der Geſundheit durchdrungen wird. Bilde dagegen ſeinen Geiſt bis

zur

zur höchſten Staffel, aber vernachläſſige ſeinen Körper: und er, ein verzärteltes, leidendes Geſchöpf, wird ſich einſt — und wenn du ihm ein Königthum hinterließeſt — beym Lichte ſeiner Kenntniſſe, beym Schimmer des Ordensbandes und ſelbſt im Glanze des Thrones deiner Erziehung mit ſchmerzlichem Gefühle erinnern, wenn er das Zucken der Kraftloſigkeit in ſeinen Nerven und die Schauer des Grabes täglich im Innern empfindet. Die tiefſte Gelehrſamkeit und die feinſte Verfeinerung verhalten ſich gegen Geſundheit und Körpervollkommenheit wie Luxus gegen — Bedürfniß. Wie verkehrt handelt da unſere Erziehung, wenn ſie mit großer Kunſt auf Luxus losarbeitet und darüber nur gar zu häufig des großen Bedürfniſſes vergißt! — Wenn ich ſage, dieſe verkehrte Erziehung ſey das Produkt der Convenienz und einer halbverdaueten oder gar an ſich falſchen mediciniſchen Theorie, ſo werden viele dieß übel deuten. Aber woher mag es kommen, daß in vielen tauſend Häuſern, wo die Behandlung der Kinder an überſpannte Sorgſamkeit, an Verwahrung, an Vermeidung des Schädlichen, an Arzney und Geſundheitstheorien gebunden iſt, daß in ſolchen Häuſern

die

die Kleinen ſo häufig bleich, kränklich, ſchwächlich, kraftlos und ungewandt ſind, indeß unter einem Haufen von 30 bis 60 Kindern, unter denen ich faſt 20 Jahr lebte, die Geſundheit zur Tagesordnung gehört, auf allen Wangen lacht, die Kraft aus allen Gliedern ſtrebt, zufällige Unpäßlichkeiten leicht verſchwanden und der Tod auch nicht eine einzige Blume pflückte? — —

Die obigen Aeußerungen verrathen meine Abſicht bey dieſem Buche deutlich genug. Keine pädagogiſche Revolution. Ich halte es nicht mit den ſanguiniſchen Wünſchern, die mit drey Fingern und drey Federzügen der Menſchenwelt im Umſehen ein neues Gepräge geben zu können meynen, wie man durch einen Fingerſtoß der Metallſcheibe unter dem Stempel zum neuen Gepräge verhilft. Immer glich die Menſchheit einem Acker, den die Vorſehung mit kultivirendem Pfluge durchfurchte und immer von neuem durchfurchte, bis er endlich willig ward, den Samen des Nützlichen und Guten aufzunehmen. Generation folgt auf Generation, wie Ackerung auf Ackerung; den Samen des Nützlichen, den frühere verſchmähen, werden die ſpätern aufnehmen

men. Daß meine Zeitgenoſſen durch die Leſung dieſes Buchs bewogen, den Spielen der Ruhe und Bequemlichkeit entſagen, der gewaltigen Gewohnheit den Gehorſam aufkündigen, ſich der ſchmeichelnden Hand der Verfeinerung entreißen, den natürlichen Bedingungen der Geſundheit, phyſiſchen Kraft und Gewandtheit hingeben werden, das konnte mir nie einfallen. Erinnerung an ein altes phyſiſches Stärkungsmittel, das allen Nationen, ſelbſt den hochkultivirten Griechen einſt ſo nützlich war; Einſicht in die Sache und weiſe Verflechtung jenes Mittels in die ohne allen Zweifel zu ſchlaffe weichliche Erziehung; das nur iſt meine Abſicht. Daß denkende Väter ſie begünſtigen werden, iſt gewiß. Schon iſt von tauſend Familien gymnaſtiſche Bildung in die Privaterziehung aufgenommen; ſchon keimt auf einer deutſchen Univerſität eine gymnaſtiſche Anſtalt hervor, und eine andere durchſinnet die Errichtung einer ſolchen. Schulen erhalten hier und da Spielplätze, die edle Gräfinn Harrach verpflanzte die Leibesübungen zuerſt in die Landſchule zu Kunnewald in Mähren; mehrere Anſtalten, z. B. das Chriſtianspflegehaus zu Eckernförde, eine Militär-

Schule

Schule in Baden und andere nehmen gymnaſtiſche Spiele in ihren Plan auf; Badeanſtalten und Schwimmſchulen entſtehn in mehreren Städten und bey vielen Schulen; bey allen Böhmiſchen Landſchulen macht die Regierung das wöchentliche Baden geſetzlich, und in einzelnen Städten z. B. Zürich, Lübeck werden Anſtalten zu Leibesübungen getroffen. Mit Uebergehung alles Uebrigen weiſe ich nur noch ganz vorzüglich auf Dänemark hin. Nicht bloß die dortige Land- und See-Kadettenakademien ſondern überhaupt 11 öffentliche und 4 Privatanſtalten haben die Leibesübungen aufgenommen; ſelbſt im Schullehrerſeminar werden Anſtalten getroffen, dieſen Theil der phyſiſchen Bildung bis in die Landſchulen zu verbreiten. Am 5ten November 1799 eröffnete Herr Nachtegall in Kopenhagen unter Unterſtützung und Begünſtigung der weiſen Däniſchen Regierung ein öffentliches gymnaſtiſches Inſtitut mit 5 Zöglingen, die jetzt bis zu 30 geſtiegen ſind. Unter ſeiner Direktion arbeiten 8 Gehülfen. Die Söhne der vornehmſten Familien, ſelbſt ein Prinz von Auguſtenburg, beſuchen dieſe Anſtalt. So iſt die weiſe Däniſche Regierung, die es einſieht, welch

ein unermeßlicher Schatz ein aufgeklärtes und zugleich phyſiſch geſundes und gewandtes Volk ſey, die erſte geweſen, welche einen vernachläſſigten Theil der Körpererziehung in ſeine Rechte einſetzte und Kopenhagen die erſte Stadt in Europa, welche Gymnaſtik öffentlich in ihren Schoß aufnahm. Dort lernten im vergangenen Sommer 300 junge Menſchen das Schwimmen, ohne die zu rechnen, welche es anfingen. Hoch in Norwegen zu Drontheim wurden auf Schwimmübungen öffentliche Prämien ausgeſetzt.

Die erſte Ausgabe meiner Schrift hat das Deutſche und auswärtige Publikum mit einer Güte und Nachſicht aufgenommen, die ſie wohl nur dadurch verdiente, weil ſie einen Gegenſtand, der durch Alterthum in Vergeſſenheit gerathen war, zuerſt wieder praktiſch pädagogiſch aufzuſtellen ſtrebte. Man hat ſie faſt überall bey gymnaſtiſchen Uebungen zum Grunde gelegt, und ſie wurde ins Däniſche, Engliſche und ins Franzöſiſche Ueberſetzt. *)

Dieſe

*) Da ich weder die Däniſche noch Engliſche Ueberſetzung beſitze, ſo kann ich die Titel nicht anführen. Die Letzte erſchien bey *Johnson* unter Salzmanns Namen. Wenigſtens iſt das ſo ſchlimm noch nicht, als wenn der Seeberg, auf dem ne-

Dieſe ſo nachſichtsvolle Aufnahme machte es mir zur Pflicht, der zweyten Ausgabe ſo viel Vollkommenheit vor der erſten zu geben, als es mir nur immer möglich war. Dieſes Beſtreben kann man unmöglich verkennen.

Es iſt wenig von dem geblieben, was die alte Ausgabe enthält. Alles fremdartige iſt weggeſtrichen und die ganze Anlage des Buchs iſt neu. Die ein-

ben Gotha die Herzogliche Sternwarte ſteht, unter dem Titel Herr Seeberg Landkarten macht. Die Franzöſiſche Ueberſetzung erſchien 1803 unter dem Titel: La Gymnastique de la jeunesse ou traité élémentaire des jeux d'Exercice considérés sous le rapport de leur utilité physique et morale. Par M. A. Amar Durivier et L. F. Jauffret. A. Paris chez A. G. Debray. An XI. Als ich das Buch erhielt und den Titel las, freuete ich mich, daß auch Franzoſen den Gegenſtand bearbeitet hatten und verehrte die Männer, die nach dem Avis du Libraire éditeur ein exemple de modestie et de désintéressement gaben, indem ſie gleichzeitig arbeitend und in Colliſion gerathen, die Früchte ihrer großen Anſtrengung friedlich in Einen Korb zuſammen legten. Ich lüftete den Deckel und fand faſt nichts als ein Plagium vom Anfange bis Ende aus meiner Gymnaſtik und den Spielen für die Jugend. Es dauert mich, daß ich dieſes ſchöne Exemple de modestie hier in ein Licht ſtellen muß, wo es ausſieht wie ein Exemple d'impudence.

einleitenden Abſchnitte I, II, III, VI ſind ganz, die übrigen IV, V, VII, VIII, IX ſind faſt durchaus neu. Alle folgenden, welche die Uebungen darſtellen, ſind nach fortgeſetzten zehnjährigen Erfahrungen und genauen Bemerkungen völlig umgewandelt, ſtark vermehrt, durchweg methodiſcher und ſyſtematiſcher eingerichtet, auf feſte Regeln gebracht, weit mannichfaltiger modificirt, in eine Menge einzelner Aufgaben zerlegt, die vom Leichtern zum Schwerern aufſteigen und durch wirkliche Fakta beſtätigt. Auch hier ſind die Abſchnitte XIII, XVII und XIX völlig, und alle übrigen dem größten Theile nach neu. Die vierte Hauptübung des XVten Abſchnitts iſt neu erfunden, ſo wie mehrere einzelne Aufgaben anderer Uebungen. Obgleich dieſe zweyte Ausgabe nur 34 die alte 44 Bogen ſtark iſt, ſo enthalten jene 34 dennoch faſt 80 Bogen des alten Druckes und Formats.

Dieſe kurze Rechenſchaft glaubte ich dem Publikum und mir ſchuldig zu ſeyn. Nicht wurzeln, wo wir ſtehn, nein weiterſchreiten! — Ibenhayn bey Schnepfenthal, April 8, 1804.

d. Verfaſſer.

Erſter Abſchnitt.

Begriff und Zweck der Gymnaſtik.

Gymnastica in corpore sano bonum habitum generare conatur.
Mercurialis.

So lange die Natur den Menſchen an den Feſſeln des Inſtinkts und der phyſiſchen Bedürfniſſe führte, war er ſtets in der ſtrengen Schule der Körperübung; und ohne es ſelbſt zu wiſſen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zuſammen mit dem: ſeinen Körper zu üben, zu vervollkommnen. Dieß iſt die wahre natürliche Gymnaſtik.

Als ſie ihn aber in das Gebiet der Cultur hinüber führte, und er hier tauſend Hebel erfand, ſeine Bedürfniſſe auf eine bequemere Art zu ſtillen: da ergab er ſich der Convenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft ſogar der fanatiſchen Ueberſpannung. Dieſe Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyranniſirten ihn;

da galt ihm ſein phyſiſcher Theil nicht mehr, als der Schnecke das kleine Gebäude, welches ſie auf dem Rücken trägt. Der Körper war nur ein Wohnhaus; und man wohnte darin wie ein ſchlechter Wirth, der es zerfallen läßt. Auf dieſe Art gelang die Tödtung des Fleiſches im phyſiſchen Sinne, die man häufig ſo vergeblich im geiſtigen gepredigt, vortrefflich; der Menſch vergaß den *zweyten* Hauptzweck ſeiner ſonſtigen Leibesübungen. Die Folgen dieſes Zuſtandes wurden drückend. Da ſetzten einige weiſe Völker des Alterthums abſichtlich körperliche Uebungen an die Stelle der vormaligen natürlichen Gymnaſtik, um jene Folgen zu vermindern und dem Körper des Bürgers mehr Stärke und Gewandheit zu ertheilen. Das war wohl die Veranlaſſung der *künſtlichen* Gymnaſtik. Man formte ſie bald zu beſondern Abſichten; zur Bildung des Soldaten, die *kriegeriſche*; zum feſtlichen Schauſpiel, die *athletiſche*; zur Heilung körperlicher Uebel, die *mediciniſche*; aber die echte blieb für Jung und Alt einzig die *Pädagogiſche*.

Als Nachahmerin der Natur eröffnete ſie ſtatt jener Schule der Anſtrengung, in welche die Noth mit eiſerner Strenge den rohen Erdbürger hinein trieb, wohlmeinend einen Uebungsplatz für den geſitteten Staatsbürger, und ſuchte da im Guten und mit Freundlichkeit zu thun, was ſonſt die Natur mit Gewalt that. Nur von dieſer Gymnaſtik handelt mein Buch. Nur mit Verachtung

kann es der Athletik erwähnen, die einige Verworfene gleich unſern Luftſpringern zum einzigen Zwecke des Lebens machten.

Gymnaſtik iſt Arbeit im Gewande jugendlicher Freude. Arbeit, weil ihr Zweck keineswegs in unedlem Zeitvertreibe zu ſuchen, ſondern in Veredlung des Körpers zu ſetzen iſt. Sie ſoll erſcheinen im Gewande jugendlicher Freude, weil dieſe ſo recht das heitere Clima iſt, in welchem die Jugend am beſten gedeihet. Freude iſt ja gleichſam die Lockſpeiſe, durch welche menſchliche Weſen in die große ſchwierige Einrichtung des Menſchenlebens hineingelockt, daran gewöhnt, daran gefeſſelt werden, wie man das Kind durch ſüße Gaben an die Schulbank heftet; ſo feſt gefeſſelt werden, daß im Ganzen nur wenige Verworrene die Bande willkührlich zerſprengen mögen. Wehe dem, welcher der Jugend dieß köſtliche Gericht vergället, und dadurch ſelbſt für die Zukunft den Troſt ſüßer Erinnerung zerknickt.

Wollen wir den Gegenſtand ohne alle Einmiſchung äſthetiſchen Sinnes auffaſſen, ſo iſt die Gymnaſtik ein Syſtem von Uebungen des Körpers, welches die Vervollkommnung des letztern zum Zweck hat. Zwar übt jede Handarbeit den Körper, aber Gymnaſtik iſt ſie darum noch nicht, denn ihr Zweck iſt Hervorbringung irgend eines Objectes, das außer

 dem

dem Uebenden liegt; der Zweck der Gymnaſtik dagegen geht auf den Uebenden ſelbſt zurück.

Indeß iſt es gar nicht zu leugnen, und ich am wenigſten bin dazu geneigt, daß wohlabgewogene Handarbeiten den jugendlichen Körper im hohen Grade vervollkommnen können. Inſofern man ſie aber dieſem Zwecke unterwirft, werden ſie ſelbſt Theile der eigentlichen Gymnaſtik.

Wer es darauf anlegt, den jugendlichen Körper zu vervollkommnen, der wird ſich bemühen müſſen, mit dem beabſichtigten Zweck einen deutlichen Begriff zu verbinden; er wird ſich ſelbſt fragen müſſen: was iſt Vollkommenheit des Körpers? Dann geht er zur Schöpfung eines Ideals über, das er durch ſeine Bemühungen in den gegebenen Subjecten praktiſch zu erreichen ſtrebt. Hier ſind die Züge meines Ideals.

1. Dauer, das iſt wohlgegründete Lebenskraft und Geſundheit.

2. Kraft. a. Intenſive, im Abhalten widriger Eindrücke der phyſiſchen Welt, des Clima, der Witterung; kurz phyſiſche Stärke, die mit Abgehärtetheit im rechten Sinne gleich iſt.

   b. Extenſive, das iſt die eigentliche körperliche Stärke, in ſofern ſie auf die Außenwelt wirkſam iſt.

   c. Sinnenkraft, inſofern ſie durch Uebung entſteht, folglich Geübtheit der Sinne.

3. Gewandtheit, das iſt die durch Uebung errungene Fertigkeit, ſich den gewaltſamen mechaniſchen Wirkungen der phyſiſchen Welt durch geſchickte Lenkung und Führung des Körpers und ſeiner Glieder zu entziehen.

4. Schönheit. Zwar ſteht die Grundlage ſchöner Geſichtszüge nicht in unſerer Gewalt, doch iſt es nicht zu leugnen, daß die Erziehung überhaupt und die phyſiſche beſonders ſehr ſtark auf die Bildung des Angeſichts einwirken könne. Scheint dieß wohl manchem eine eitle Behauptung? Wohlan, hier iſt ein Knabe! Supponirt eine doppelte Erziehungsart. Er wachſe mehrentheils auf eingeſchloſſen im Gemach, verzärtelt, der Witterung meiſt entzogen, ohne raſche Bewegung, viel gekrümmt über dem Buche; oder als Lehrling im dumpfen Zimmer des ſitzenden Arbeiters: ein bleiches Angeſicht, eine Erſchlaffung der Geſichtsmuſkeln, ein Ausdruck von Kraftloſigkeit; keiner des Muths, ein Auge ohne Feuer und Leben! — Oeffnet das Zimmer; gebt ihm viel freye Luft, viel Bewegung im Freyen; weihet ihn früh dem Gewerbe des raſchen Kriegers und beobachtet ſein Angeſicht, wann er an der Stufe des Mannesalters ſteht: es wird die Art der Erziehung deutlich ausſprechen. — Aber ich rede hier auch von der Schönheit des Körpers, in ſofern ſie die

Folge

Folge iſt der Geſundheit, und der durch richtig abgemeſſene Bewegung ſtets aufrecht erhaltenen Circulation der Säfte; vom Ebenmaß in allen Theilen; von ſchöner Stellung; vom Ausdrucke der Kraft; vom Gefühl der Geſundheit.

So iſt denn die Gymnaſtik ein Syſtem von Uebungen, die auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt ſind. — Herrliche Eigenſchaften! — Wer erſtiege an der Hand der Geſundheit nicht gern die obern Stufen des höhern Alters, um von da herab das Beginnen der mehrfach erneuerten Generationen zu ſehen? Möchten wir doch ſogern ſelbſt aus den Gefilden jenſeits in die dieſſeitigen herüberſchauen, weil das Intereſſe am irdiſchen Daſeyn in unſerer Bruſt eben ſo wenig ſtirbt, als das ſüße Bild der Kindheit in der Phantaſie des Greiſes erliſcht. Wer, wäre er auch ſo gelehrt als alle Gelehrte, fände ſich nicht beglückt im Gefühle körperlicher Kraft und Gewandtheit? Wer ſchätzte wohl nicht den überall ſo vorlaut ſprechenden Empfehlungsbrief der Schönheit? Wozu demnach die Frage, ob Gymnaſtik nothwendig in den Plan der Erziehung aufgenommen werden müſſe? Beantwortet ſie ſich nicht ganz von ſelbſt, da die Gymnaſtik zu einem Etwas führt, das ein jeder ſo gern hat? — Freund, ſie hat mit der Tugend das gemein, daß alle wohl das innere ſelige Tugendgefühl

ſich

ſich wünſchen, und dennoch ſie nicht ernſtlich in den Plan ihres Lebens aufnehmen.

Ueberdem giebt es eine alte und eine neue Pädagogik. Jene erblickte das Licht der Welt in den Cellen der Mönche. Und ſie blieſen ihr in die enge beklommene Bruſt ein mönchiſches Leben; faſt allein nur genährt durch den Buchſtaben. Sie iſt noch immer nicht ganz abgeſtorben, ſie hängt noch immer ſo gern an ihrer alten Nahrung und gewöhnt ſich nur ſchwer an eine neue. Dieſe entſtand mitten im Weltleben. Die hellere Menſchenkunde und der Zeitgeiſt blieſen ihr einen lebendigen Odem ein, jene die Kraft des Geſetzes, dieſer die Liſt, es zu umgehn, ſeine Strenge zu mildern, den Geſetzesernſt in Schmeicheley der Empfindungen umzuwandeln. Wer weiß es denn nicht, daß die Krankheit des letztern, des Zeitgeiſtes, Weichlichkeit und oft genug zu große Zartheit der Empfindung ſey? — So fordert denn, wie es mir ſcheint, die alte und neue Pädagogik immer noch den Beweis von der Nothwendigkeit der Gymnaſtik.

Zweyter Abſchnitt.

Nothwendigkeit der Gymnaſtik, abgeleitet aus der Erfahrung.

Siehe Bewegung erhält das Wohlſeyn aller Geſchöpfe!
Neubeck.

Trefflich gedeihet der Menſch bey günſtigem Clima im kunſtloſen Stande der Natur, und ohne Mühe realiſirt ſich in ihm der uralte pädagogiſche Wunſch, daß ein geſunder Geiſt im geſunden Körper wohne. Viel körperliche Kraft, viel Gewandtheit der Glieder, viel Muth, ein hoher Grad der Sinnenſchärfe, freudiges Gefühl voller Geſundheit und viel geſunder Verſtand, das iſt es, was den rohen Sohn der Natur beglückt. Kraftvoll und leicht gehen alle ſeine Bewegungen von Statten, er ermüdet das wenig verletzte Wild in anhaltendem, ſchnellem Laufen, Todesgefahr kann ſeinen Muth nicht erſchüttern, er trotzt allen Qualen mit einer Standhaftigkeit, die uns ſchaudern macht; mit Leichtigkeit erträgt er die Beſchwerden der Witterung, beſiegt er Gefahren der in Aufruhr gerathenen Natur; in den Wellen des Meeres, in den heftigſten Brandungen ſpielet ſelbſt ſein Weib, ſein wenig erwachſe-

nes

nes Kind. Tauſend Nachrichten bewähren uns dieſe Behauptungen. Wer weiß es nicht, wie der ſogenannte wilde Menſch im Geruch dem Spürhunde nahe kommt; wie ſein Auge in Entfernungen Merkmale gewahret, die das Fernrohr nicht findet, wie es da deutliche Spuren entdeckt, wo das europäiſche nichts ſiehet? Er genießt einer langen dauerhaften Geſundheit — wenn nicht irgend ein europäiſches Unheil auf ihn losſtürmt, — ſtets verbunden mit dem berauſchend freudigen Gefühl derſelben, die ihm das Tanzen gleichſam zum Inſtinkt macht. Sehr merkwürdig iſt ſeine Krüppelloſigkeit, und da, wo nicht verderbende Gebräuche ihn gewaltſam in eine Form drücken, noch weit merkwürdiger ſein idealiſch ſchöner Bau. Der berühmte Amerikaner Benjamin Weſt erwähnte in der Londner Akademie der Künſte als Präſident des Eindrucks, den der erſte Anblick des vatikaniſchen Apolls auf ihn gemacht habe, auf folgende Art: „Die vornehmſten Kunſtkenner Roms, in deren Geſellſchaft ich das Allerheiligſte der Kunſt beſuchte, waren begierig zu ſehen, welchen Eindruck das größte Meiſterſtück der bildenden Kunſt auf einen Amerikaner machen würde, der noch nie die Ueberbleibſel der alten Kunſt geſehen hatte. Von Bewunderung hingeriſſen rief ich aus: Wie ähnlich einem jungen Krieger von Mohock! — das Erſtaunen der Kunſtkenner gieng in Unwillen über dieſe paradoxe Aeußerung über, bis ich ihnen gezeigt hatte, wie viel Aehnlichkeiten zwi-

ſchen

ſchen der erhabenen Schönheit des griechiſchen Gottes und einem ungebildeten (beſſer unverdorbenen) amerikaniſchen Wilden ſtatt fänden."

Für den Kenner iſt der Gegenſtand durch dieſe Bemerkung eines Kunſtkenners erſchöpft. Und hat man wohl dieſe oder jene von den Reden geleſen, die dergleichen Naturkinder in Staatsangelegenheiten an ihresgleichen oder an Europäer hielten? Hat man da nicht die Kraft des Ausdrucks, die Lebendigkeit der Bilder, die Naivetät und Wahrheit der Gedanken bewundert? Wird man ihnen geſunden Menſchenverſtand und natürliche Gewandtheit im Denken abſprechen können?

So viel der abgeriſſenen Züge aus dem Gemälde des Naturmenſchen, wie er ohne Mühe und Kunſt ſein phyſiſches Weſen ſichern Schrittes entwickelt und zu einer ſelbſt idealiſchen Höhe hinaufſteigt.

Nicht ſo der verfeinerte Menſch. Die Cultur ſeines Geiſtes, ſey ſie auch oft nur von wenig innerer Größe; die Bearbeitung ſeines Kunſtſinnes, ſelbſt ſchon der Anbau ſeiner bloß künſtlichen (techniſchen) Gewandtheit, erhält in ihm ſo leicht die Obergewalt auf Koſten des Körpers, ſchwächt Kraft, Geſundheit, Ausdauer, Muth und Sinnenſchärfe. Wo ſich die Belege von ſelbſt ſo aufdringen, iſt es nicht nöthig ſie aufzuſtellen. Man kennet allgemein die Klage über die Schwächlichkeit unſerer Generation, vorzüglich in den Ständen, die ein ſitzendes, eingeſchloſſe-

nes

nes Leben führen, über die zunehmende Menge der Krankheiten, über die weitere Verbreitung mancher derſelben, über die körperliche Zartheit, Weichlichkeit und Unbehülflichkeit.

Wie erſcheint nun gar der verfeinerte Menſch, wenn wir ihn mit ſeinem Bruder, dem Naturkinde, in Vergleichung bringen? Um wie viel mehr tritt dann nicht die Rechtmäßigkeit jener Klagen ins Licht? Immer, viele Jahrhunderte hindurch drängt die Geſchichte an die Idee der rohen Natürlichkeit die der phyſiſchen Vollkommenheit; an die der verfeinerten Cultur, die Vorſtellung von phyſiſcher Unvollkommenheit. Jede Nation, die von den eiſernen Anfangsſtufen allmählich bis zu dem goldenen Gipfel der Cultur hinaufſtieg, hatte ihr Zeitalter der Wildheit, des Heroismus, der Weichlichkeit!

Woher die phyſiſche Vollkommenheit dort, und das Gegentheil hier? Iſt es Nahrung, iſt es Clima, die dieſen Wechſel bewirken? Schwerlich kann es jemanden einfallen, dieß zu behaupten. Sind es die Palläſte, die Städte, die Dörfer, die den phyſiſchen Menſchen verderben? An ſich keineswegs. Man erbaue den Mohaks eine ſchöne Stadt; ſie werden darum doch Mohaks bleiben können. Sie werden ſogar von europäiſchen Kleidern nichts fürchten, wenn ſie ihre Bewegungen anders nur frey laſſen. So iſt es, ſagt man, die Vereinigung von vielen Umſtänden, die ganze Lebensart, welche das Naturkind

zum ſchönen, ſtarken Mohaker macht. Das iſt vollkommen richtig, aber dadurch ſind die Hauptmomente in dieſer Lebensart noch nicht beſtimmt, welche die Wirkung hervorbringen, und dieſe ſind nach meiner Ueberzeugung keine anderen als Uebung des Körpers und Stärkung gegen widrige Eindrücke von Jugend auf. Man nehme dieſe beyden Federn dem aufwachſenden Kinde des Wilden, ſeine Kraft iſt gelähmt, es wird ein unbeholfner, ſchwacher, weichlicher Mann. —

Bey Gelegenheit des Tractats von Lancaſter 1744 boten die virginiſchen Abgeordneten den Irokeſen an, ein Dutzend ihrer Söhne im Collegium zu Williamsburg zu erziehn. Die Wilden warteten wie gewöhnlich mit der Antwort bis morgen. Sie war, der Hauptſache nach, dieſe: Ihr wollt euch zu unſerm Beſten viele Koſten machen; aber wir danken. „Als kluge Männer müßt ihr wiſſen, daß verſchiedene Nationen verſchiedene Vorſtellungen von den Dingen haben, und könnt es daher nicht übel deuten, wenn unſre Begriffe über dieſe Art von Erziehung von den eurigen abweichen ſollten. Wir haben einige Erfahrung davon; mehrere von unſern jungen Leuten wurden vor Zeiten in den Schulen der nördlichen Provinzen erzogen. Sie wurden in allen Künſten unterwieſen, als ſie aber unter uns zurückkamen, zeigten ſie ſich als ſchlechte Läufer, höchſt unwiſſend in den Mitteln in Wäldern zu leben, ungeſchickt Kälte und Hunger zu ertragen u. ſ. w., kurz

ſie waren zu nichts gut! Gleichwohl ſind wir euch für euer Anerbieten verbunden, und um euch unſer Dankgefühl dafür zu zeigen, erbieten wir uns, wenn die Herrn von Virginien uns ein halbes Dutzend von ihren Söhnen ſchicken wollen, große Sorge für ihre Erziehung zu tragen, und ſie in allem, was wir verſtehn, zu unterrichten, und Männer aus ihnen zu machen." *) Es dankten auch ihrerſeits die Virginier, einſtimmig mit unſern Begriffen, daß es ein mißlicher Tauſch ſey, das ſtarke Gewand der Cultur gegen die bloße Haut der Uncultur hinzugeben. Aus den Angaben der Irokeſiſchen Männer ſieht man indeß den Mangel der obigen beyden Hauptmomente deutlich hervorſchimmern, und bemerkt zugleich, daß ſie nicht ohne pädagogiſchen Muth waren.

So ſpaßhaft die Frage wäre: ſollen wir nicht die Erziehungsweiſe der ſechs Nationen zur unſrigen machen? eben ſo ernſthaft ſind die:

Läßt ſich das wechſelnde Steigen und Sinken des phyſiſchen Menſchen, das die Geſchichte immer ſo feſt an das Los der Rohheit und Verfeinerung knüpfte, nie hemmen? —

Iſt keine Cultur möglich ohne Verfeinerung, das iſt, ohne Schwächung? — Iſt der Menſch nothwendig zu Extremen verurtheilt? —

Läßt

*) Franklins kleine Schriften, überſ. v. Schatz. II. S. 216.

Läßt ſich dieſe Schwächung, und wäre ſie auch nicht ganz aufzuheben, wenigſtens nicht merklich mäßigen? —

In dieſen Fragen liegt die Veranlaſſung und der Zweck dieſer Schrift. Wer es begreift, daß der Naturmenſch ſich ſelbſt ohne alle Kunſt zum phyſiſchen Ideale bildet, faſt durchaus nur durch Uebung und phyſiſche Stärkung, und wer es einſieht, daß Mangel an Bewegung, Uebung und Stärkung des Körpers Millionen europäiſcher Individuen ſchwäche: der wird mit mir den Wunſch nicht unterdrücken können: daß der kultivirte Menſch Uebung und phyſiſche Stärkung doch nicht ganz und gar vergeſſe, daß er doch in den Plan ſeiner Erziehung die Kunſt aufnehme, den Körper durch zweckmäßige Uebungen und gut berechnete Abhärtung zu vervollkommnen, d. i. die Gymnaſtik!

Das obige iſt meine kurze Deduction der Nützlichkeit und Nothwendigkeit einer gymnaſtiſchen Erziehung aus der Erfahrung. Man darf im Grunde nur den durch Jahrtauſende beſtättigten Satz ausſprechen: mit unverfeinerter Natürlichkeit war immer Stärke und Dauer; mit Verfeinerung immer Schwäche und Kränklichkeit verbunden, und dieſer einfache Satz reißt den denkenden Mann zu dem Plane hin, durch Kunſt die Mittel zu ergreifen und auf Erziehung anzuwenden, die es faſt einzig ſind, welche der Natürlichkeit die Stärke, die

Gewandtheit, die Ausdauer geben; die es machen, daß der Naturmenſch in der phyſiſchen Natur gleichſam feſtern Fuß faßt.

Dritter Abſchnitt.

Nothwendigkeit der Gymnaſtik, abgeleitet aus der Natur des Menſchen und den Grundſätzen der phyſiſchen Erziehung.

Sein Geiſt verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt —
Baut alle ſeine Kräfte an, daß eine der andern diene.
Lieberkühn.

Laßt uns den langen Weg der Erfahrung, der beſchwerlich und oft abgeriſſen durch Völker, Länder und Jahrhunderte führt, verlaſſen. Sammelten wir auf ihm auch eine unendliche Menge von Zeugniſſen; ſie ſprächen nicht mehr aus, als was der obige Satz ſchon ſagt; ſie machten den wahren Satz nicht wahrer, höchſtens nur anſchaulicher.

Aber was ſagt die Vernunft?

Der Menſch iſt ein einziges Ganzes, ein untheilbares Weſen; ein geiſtiger Körper und ein verkörperter Geiſt, gleich-

gleichzeitig entſtanden, wir wiſſen nicht wie. Aber er iſt, das wiſſen wir gewiß, für dieſe Welt zubereitet, und darum iſt er ſo, wie er iſt. Es iſt ein vernünftiger Gedanke zu ſagen: das Innere, der Geiſt iſt der eigentliche Menſch, aber er gewährt keine ſo vollſtändige und beſtimmte Vorſtellung als der: dieſe unzertrennliche Verbindung des Geiſtes und Körpers macht den Menſchen. Wäre der irdiſche kein weſentlicher Theil des Menſchen, wozu wäre er da? Kann denn der Geiſt nicht für ſich auf dieſem Planeten ankommen, weilen, anſchauen, Begriffe ſammeln, Ideen ſchaffen und ſo ſich bilden? Wir wiſſen nur zu gewiß, daß hienieden ſeine Bildung und ſein Wohlſeyn in tauſend Rückſichten an die Bildung und das Wohlſeyn des Körpers gebunden ſind. Es iſt nicht allein der Blind- oder der Taubgeborne, der es uns ankündigt durch den Mangel einer überaus großen Reihe von Begriffen; nicht bloß der immer Sieche durch die matte, ſchleichende Geiſtesentwickelung, die nicht durch das Gefühl der Geſundheitsfülle belebt wird; nicht allein der im Gehirn fehlerhaft Organiſirte oder zufällig beſchädigte, durch das verworrene Spiel ſeiner Geiſteskinder der Gedanken; faſt jeder aufwachſende Menſch giebt dem Beobachter den deutlichſten Beweg. Ihr Pädagogen zerplagt euch z. B. mit dem Knaben oft unglaublich. Nichts will in ſeinem Kopfe haften. Eure eifrigſten Belehrungen, Erinnerungen ſtrömen durch das noch zu weiche, ſchwankende Weſen des Gehirns hindurch,

wie die Luft durch ein lockergewebtes Gewand. Ihr möchtet alle Hoffnung aufgeben. Und ſeht, es kommt ein Zeitpunkt in der Entwickelung des Körpers, wo die ewige Fibration der Gehirnfibern ſichtbar nachläßt; wo die zu große Lebhaftigkeit ſich in Stetigkeit umwandelt, wo das ſonſt windig umherflatternde Auge mehr haftet, mehr den innern wachſenden Ernſt, mit gehaltvollerer Sanftheit, ausſpricht. — Habt ihr das etwa bewirkt?

Oder iſt es die neue Action, in welche ein bisher noch ſchlummernder Theil der Organiſation geſetzt wird? Ich meyne, iſt es vielleicht ein Nachlaſſen der bis dahin noch ſtärkern Abſonderung des Nervengeiſtes im Gehirn, um dieſe edelſte Materie nun auch auf den erwachenden Organismus, der die Fortpflanzung zum Zweck hat, zu verwenden? — Das mögen Phyſiologen beſtimmen.

Aber auch umgekehrt kann ſich der Körper nicht ohne den Geiſt entwickeln, und nie würde er unter dem Regimente einer Thierſeele werden, was der menſchliche Geiſt aus ihm macht. Iſt die Bildung des Schädels Folge der geiſtigen Anlagen und Kräfte, oder ſind geiſtige Kräfte das Reſultat der Schädelform? — Iſt körperliche Kraft nicht das Produkt des anhaltenden Willens? Körperliche Fertigkeit nicht eine durch den Geiſt dirigirte Abrichtung? Iſt es nicht die Innere mit großer Strebſamkeit begabte Feder, die unaufhörlich nach außen drückt, und die Räder, die bis dahin unthätig ſtanden, in Bewegung d. i. die or-

ganiſche Maſſe, die anfangs in ihren Wirkungen nach außen ohnmächtig hinſtarrte, in Action ſetzt? — Geben nicht die individuellen Neigungen des Gemüths den körperlichen Fertigkeiten eine eigene Richtung und Größe? —

Es iſt, als wenn der Geiſt von innen gleichſam an dem Körper arbeitete; ohne ſeine Gegenwart entſtände er nicht. Es iſt gewiß, daß er, ſo lange als Bildſamkeit des Körpers ſtatt findet, unterſtützt von der Organiſationskraft, an ihm bildet. Gut oder ſchlecht, wie die Umſtände es ihm geſtatten. Nun iſt es doch eigen, wenn die, welche das Bildungsgeſchäfft des Menſchen übernehmen, da Stöhrung machen und es negativ oder poſitiv hindern wollen! — Sollten ſie es nicht vielmehr befördern helfen? —

Ein ſehr verſtändiger Mann nahm ſich eines Bauernknaben an. Er wollte ſein Beſtes. Er wollte ihn ſich zum Dienſte abrichten. Sein Contract war ſehr gutmüthig; der Knabe ſollte es dann luſtig und gut haben, wann er aus dem Tölpelſtande heraus wäre. Aber der unbedachtſame Vormund des Knaben wollte das nicht. Er meynte, es ſchicke ſich für ſolch ein Subject nicht, über ſein angebornes Tölpeltalent hinauszurücken. Wahrhaftig ein ſehr orbiliſcher Vormund! —

Wenn das Phyſiſche und Geiſtige im Menſchen nur E i n s macht; wenn beyder Schickſale unzertrennlich zuſammenhängen, wenn ihre Bildung nur unzertrennt ſtatt

finden kann: ſo muß beyder Bildung immer in voller Harmonie Hand in Hand gehn. Wenn wir daher des Geiſtes uns beſonders annehmen, ihn durch die Kunſt der Abſtraction und Speculation in ſeiner Reifung beſchleunigen: ſo müſſen wir auch dem Körper zu Hülfe kommen mit poſitiver Kunſt, er bleibt ſonſt zurück, wenn wir ihn bloß der Bildung überlaſſen, die ſein Geiſt, in ſeiner Thätigkeit von uns beſchränkt, auf ihn ausüben kann.

Oder laßt uns einmal, um die Wahrheit jener Maxime deſto leichter zu erkennen, die Hauptarten der Menſchenbildung durchgehn und ihre Reſultate betrachten. Es ſind nur folgende Hauptmethoden denkbar.

Die erſte ſpricht: Ueberlaſſet den Körper ſeinem Schickſal. Er iſt ein dem eigentlichen Menſchen ſubordinirter Theil. Steigert die Bildung des Geiſtes mit höchſter Kunſt; er iſt ja eigentlich der göttliche Theil, der eigentliche Menſch, auf deſſen Bildung alles ankommt. Und das Reſultat? — Der Geiſt wird den Tölpel, den er zum Gefährten hat, nicht mehr leiden; müde der Laſt ſeiner Geſellſchaft, wird er ſich von ihm wegſehnen und ihn oft früh genug verlaſſen. Ich mag nicht mehr ſagen. Man gehe und beobachte dieſes Reſultat, wie läſtig es ſich in den höhern, verfeinerten Klaſſen, in der Kaſte der Gelehrten entwickelt, gleichſam wie der Stoff des Unglücks, der Schwäche, der phyſiſchen Unbehülflichkeit,

der Krankheit, des Trübſinns ꝛc. aus dieſer Pandora-Büchſe emporſteigt! —

Die Zweyte: Es lebe der phyſiſche Menſch! Biete alle begünſtigenden Umſtände, alle poſitive Kunſt nur zu ſeinem Beſten auf! — Und das Reſultat? Mit großer Gewißheit läßt es ſich dahin beſtimmen: Du wirſt auf jeden Fall ſicherer fahren, als bey einſeitiger Bildung des Geiſtes. Das ſchlimmſte, was du auf dieſem Wege herausbringen kannſt, iſt ein phyſiſches Ideal; geſund, ſtark, robuſt; mit einem Geiſte von großer Heiterkeit und geſundem Menſchenverſtande. Das wäre, dächt ich, pädagogiſcher Ehre ſchon werth. Und nun

Die Dritte: Bildet den Menſchen in phyſiſcher und geiſtiger Hinſicht mit wohlüberlegter Kunſt und — ihr werdet ihn in beyder Hinſicht idealiſiren, ohne daß ſein Weſen darunter leidet.

Gottlob! wir können ja wählen. Jedoch, wie man von ſelbſt ſieht, nur unter zwey Dingen: entweder allſeitige Bildung in beſter Harmonie, oder phyſiſch einſeitige. Mißlich iſt immer das Dritte. — Welch ein ſonderbares Phänomen in der cultivirten Welt, daß man ſich dennoch ſo lange, ja noch jetzt, und daß man ſich ſo gern zu dieſem dritten hinneigte. Jedoch es war ſehr natürlich, wie wir weiterhin ſehen.

* * *

Die Natur hat ihren ſehr ſichern Schritt. Ein großer Mathematiker hat ihn abgemeſſen; doch wohl in Hinſicht auf Zweck. Sie ſteigt vom bloßen Anſetzen zur Criſtalliſation des Steines und Salzes hinüber. Gegen jene Conglomeration iſt hier ſchon mehr verſtändige Regſamkeit, ſchon mehr Kunſtſinn merkbar. Aber weit über dieſen beyden erſten Stufen ſteht ſie mit organiſirender Hand, begriffen in der Schöpfung der Pflanze. Es iſt, als blieſe ſie ihr ein Etwas von Seele ein. Ihr Hauch ſcheint nebenhin zu verdunſten, doch etwas dringt ein. Die Schöpfung eines ſchönen Weſens vollendet ſich durch Organiſation, und bewuſtlos ſteht ein höchſtens reitzbares Geſchöpf da, das edelſte in einer Welt von Stein und Criſtall.

Aber ſie will mehr; ſie ſteigt höher. Ihr gnügt nicht Organiſation, nicht Reitzbarkeit. Aus ihrer Hand quillt Reitzbarkeit, Empfindung, Bewegung und Bewußtſeyn in das Thier. Es ſpringt freudig umher. Von ihrem Hauche iſt weit mehr eingedrungen. In ihm iſt ein Etwas, eine Seele, eine bildſame Seele. Aber ſie iſt es nur bis zu engen Schranken; nicht weiter. Die Organiſation iſt hier gleich einem Stoße, den die Hand der Natur beybringt. Seine wirkende Kraft erſtirbt, wann die Schranken erreicht ſind. Da entſteht kein neuer Impuls im Weſen ſelbſt. Es iſt nur fortdauernder durch die Organiſation ausgeübter Stoß.

Ganz anders als die kriſtalliſirende und organiſirende verfährt die Natur in der Schöpfung des Menſchen. Damit die Welt nicht durchweg ein mechaniſch-chemiſches Wunder wäre, nicht ganz den Geſetzen der Organiſation gehorchte, und nicht ewig ſtehen bliebe, wo Adams Welt ſtand: ſo zog ſie die Hand von ihm ab, kaum daß die organiſche Einrichtung begonnen war. Er ſollte nicht bloß dieſem Anſtoße folgen, wie eine Kugel dem treibenden Stoße der fremden Kraft, und liegen bleiben, wo die Kraft zu treiben aufhört; ſondern aus eigener Kraft fortwandeln. Sie vollendete ſeine Schöpfung nicht ſelbſt; ſie legte in ihn ein freyes, denkendes, vernünftiges Etwas, das fähig iſt, ſich ſelbſt zu faſſen und ſein eigenes Ich zu vollenden. Die Compoſition entſteht, aber die Schöpfung des eigentlichen Menſchen iſt ſeine eigene Sache.

Das iſt es, warum wir an dem bloßen Auffüttern nicht genug haben, warum uns mehr Noth iſt, als Bildung durch Organiſation. Wir wollen Fortſetzung der natürlichen, wir wollen künſtliche Schöpfung, weil wir Kraft dazu in uns fühlen, weil wir begreifen, daß wir nur dadurch die höhere Humanität erſteigen. So befriedigt uns in die Länge der Naturzuſtand nicht, wir ſchreiten in den menſchlichen hinüber, das iſt, ins lichtere Gebiet der Cultur. In ihr erkennen wir den Schutzgeiſt der

Menſch-

Menſchheit. Er gebietet über Land und Meer, er hält die Zügel der Welt.

Es iſt ſehr begreiflich, wie Nationen, die dieſe Zügel bemerkten, alles aufboten, um ſich ihrer zu bemächtigen, wie ſie alles ergriffen, was die Cultur des Menſchen erhöhen, erleichtern konnte. So bildete ſich ſeit alten Zeiten eine Erziehungskunſt, ein poſitives Einwirken der Erwachſenen auf die Unerwachſenen. Und worauf gründete ſie ſich? — Es konnte ja freylich nicht fehlen, daß der menſchliche Geiſt ſich ſelbſt zu Rathe zog, und ſeine Bildung auf ſeine eigenen Anlagen und Kräfte gründete; aber ſehr inkonſequent zog er nur gar zu oft, mehr als Recht war, Clima, Boden, Lage des Wohnlandes, Umgebungen und Convenienzen aller Art ſo ſehr ins Spiel, daß er ſeine eigene Natur darüber gleichſam vergaß. Es iſt ſehr begreiflich, daß der Pädagog ſeinen Blick häufig nur hinrichtete auf jene Herrſchaft durch Cultur, daß er mit großer Emſigkeit die praktiſchen Mittel aufſuchte, ſeine Zöglinge ſo zu bilden, daß ſie recht bald ihren Antheil an jenen Zügeln ergreifen möchten. Was that er beſonders in ſpätern Zeiten? Er zog zu dieſem Ziele die geradeſte Linie als die kürzeſte, und dieſe gieng faſt nur ausſchließlich durch das Gebiet der intellectuellen Erziehung; denn man ſah wohl ein, daß intellectuelle Bildung das Hauptmoment ſey, zu dem vorgeſetzten Zwecke zu gelangen. Ein Abgrund auf dieſem kürzern Wege ward nicht beachtet.

Man balancirte auf ſtraffgeſpanntem Drathe hinüber, um der Kürze des Weges willen. Was hinabfiel, ward wenig bemerkt. Ohne Bild: Man überſah es, daß der Menſch nicht bloß Geiſt iſt, ſondern ein verkörperter Geiſt; ein Geiſt, der von ſeinem Entſtehen an mit dem Körper nur Ein Weſen — den Menſchen — macht. Welche Unbedachtſamkeit, bey dem Bildungsgeſchäffte eine tödtliche Trennung vorzunehmen; ihn, den Geiſt, mit grauſamen pädagogiſchem Meſſer zu ſondern, um ihn allein der Bildungsoperation zu unterwerfen! —

Man überſah da manchen Punkt: den Geiſt, wie er ſich unabhängig vom Körper nicht bilden kann; wie er nicht frey iſt von den Einwirkungen ſeines irdiſchen Gefährten; wie er dieſen als Organ ſeiner Kräfte in der phyſiſchen Welt durchaus gebraucht. Den Körper überſah man mit ſeinen Sinnen, Gliedern und kraftvollen Anlagen. So überantwortete der Pädagog nur gar zu leicht, jener geradlinigen Theorie gemäß, ſeine Zöglinge der phyſiſchen Ungewandtheit, der Nervenſchwäche, der Kränklichkeit, mit einem Worte, der Verfeinerung. Sein Irrthum hat die ſchönſten Plane mit den hoffnungsvollſten Individuen oft genug in jenen Abgrund geſtürzt! —

Das war die Folge davon, wenn man das Gebäude der Pädagogik nicht ſowohl gründete auf das Weſen des Menſchen ſelbſt, ſondern vorzüglich auf Grund, Boden, Sitten, Verfaſſung des Wohnlandes, damit der Menſch

hier möglichſt ſchnell Wurzel faßte und Früchte trüge, die bald und leicht an den Mann zu bringen wären. Man beſchnitt der ſchönen Pflanze die Wurzel, damit die Krone ſchnell wüchſe; aber nur zu früh ſenkte ſie dieſe dann oft. Seht da eine Irokeſiſch einſeitige Erziehungsart und, wohl überlegt, iſt ſie noch ein wenig mißlicher! —

Man iſt in neuern Zeiten mehr in das Weſen des Menſchen hineingegangen. Bey einer, mehr aus ihm ſelbſt abgeleiteten, Pädagogik gelangten wir in der Theorie bald ſo weit, die Tendenz der Erziehung zu erweitern, und ihr nicht bloß die geiſtigen, ſondern auch die körperlichen Anlagen und Kräfte als Objecte ihrer Thätigkeit anzuweiſen. Selbſt der Geiſt der Zeit, dieſer ſchmeichelnde Tyrann, leitete nach dieſem Punkte hin; denn indem er mit den Kräften der kultivirteſten Menſchheit ſein entnervendes Spiel der Verfeinerung trieb und eine Partie nach der andern gewann; ſo mußte er nothwendig eine Oppoſition wecken, die ihn durch pädagogiſche und makrobiotiſche Kunſt entgegen zu wirken ſtrebte. So erhielten wir eine ſtark reformirte Wiſſenſchaft der phyſiſchen Erziehung.

Was für Pflichten übernimmt denn nun dieſe Pflegerinn des phyſiſchen Menſchen?

Wie? Wodurch wird ſie dieſen Pflichten genug thun?

Dieſe

Dieſe beyden Fragen ſind es, die nothwendig vorläufig erörtert werden müſſen, wenn es darauf ankommt, den oberſten Grundſatz der phyſiſchen Erziehungskunſt feſtzuſetzen und aus ihm die Nothwendigkeit der Leibesübungen zu deduciren. Beyde zerfallen nach einer ſich ſelbſt ergebenden Analyſe in die beyden Begriffe, Zweck und Mittel.

Wenn der Zweck der Erziehung überhaupt Bildung des Menſchen iſt, ſo muß die phyſiſche Erziehung zum Zweck haben: Entwickelung und Bildung der Anlagen des phyſiſchen Menſchen, und ſo wie ſich aus dem Zwecke des Menſchen überhaupt der höchſte Grundſatz der Erziehung abſtrahiren läßt, ſo iſt das Grundprincip der phyſiſchen Erziehung auch nur aus dem Zwecke des phyſiſchen Menſchen zu entwickeln.

Man urtheilt doch wohl ein wenig zu geringſchätzig, wenn man meynt, der Körper ſey nur ein Inſtrument; vielmehr ſollte man ſagen: er iſt die executive Gewalt des geiſtigen Menſchen, ja noch mehr: eine dieſem zugeordnete und geſetzgebende Gewalt. Ich möchte wenigſtens nicht unbeſchränkend ſagen, untergeordnete; denn der Körper iſt ja nicht immer bloß Diener. Iſt er denn nicht zuerſt eine lange Zeit ſogar Herr, Lehrer, damit der Geiſt befehlen lerne? Er ſpielt alſo wenigſtens nicht immer eine ſubalterne Rolle. Er iſt nur Diener, in ſofern er auf Geheiß des Geiſtes die Bewegungen verrichtet, die

dieſer

dieſer ihm aufträgt; aber Lehrer, inſofern er die Eindrücke aufnimmt und vor die Anſchauung des Geiſtes bringt. Beyde verhalten ſich wechſelnd, bald leidend, bald thätig, bald bloß thätig im gegenſeitigen Verhältniſſe.

Der Zweck des phyſiſchen Menſchen iſt mithin kein anderer, als: er ſoll Lehrer und Diener des Geiſtes ſeyn.

Man bemerkt leicht, daß er das vermöge ſeiner Conſtruction, vermöge ſeiner innigen unergründlichen Verknüpfung mit dem Geiſte von ſelbſt immer ſey, ohne alle Kunſt der phyſiſchen Erziehung. Dieſe muß die Vollkommenheit des Lehrers und Dieners zum Zweck haben; ſie muß darauf ausgehen, aus ihm einen möglichſt vollkommnen Lehrer und Diener zu bilden. So rücken wir zu einer neuen Frage fort.

Worin beſteht jene Vollkommenheit? —

Nenne die Schönheit, nenne die möglichſte Brauchbarkeit, und du haſt den Begriff erſchöpft.

1. Es iſt nicht denkbar, daß dem menſchlichen Geiſte die Form des Irdiſchen gleichgültig ſey. Auch den roheſten Nationen iſt die Vorſtellung der Häßlichkeit drückend. Sie verſtecken dieſe unter künſtlichem Scheine — ſie putzen ſich. Dieſes Drückende, das unaufhörlich fühlbar iſt, Alten und Jungen, vertritt dem Menſchen die Stelle des bey den Thieren ſo deutlichen Inſtinkts der Reinlichkeit und Putzliebe. Menſchen die davon gar

nichts

nichts empfinden, ſinken gar unter das Thier. Schönheit iſt daher eine der Hauptvollkommenheiten des phyſiſchen Menſchen, denn der Mangel deſſelben erzeugt im Geiſte eine drückende Vorſtellung, die ſeine Behaglichkeit mindert, beengt.

2. Brauchbarkeit im möglichſt hohen Grade. Es ſind zweyerley Funktionen, die der Körper hat. Die Eindrücke von außen aufzunehmen und zur Seele zu bringen, das iſt die Eine; und durch ſie iſt er thätiger Lehrer. Dann die Befehle des Geiſtes aufzunehmen, ſie in der phyſiſchen Welt zu vollziehen; die zweyte, und ſo iſt er Diener des Geiſtes. Aber worin beſteht denn nun ſeine vollkommne Brauchbarkeit

a. als Lehrer? —

1. Er muß ſtarke geſunde Nerven haben, damit die äußern Eindrücke nicht krampfhaft auf ſie wirken, und von ihnen verſtellt, verkrüppelt zur Seele gebracht werden.
2. Seine Sinnenorgane müſſen wohlerhalten und geübt ſeyn.

Dieſer Gegenſtand iſt es, auf den die neueſten Bemühungen der Pädagogiker hinzielen. Sie werden eine denkwürdige Revolution im Unterrichte hervorbringen. Ich vindicire dieſen Unterricht zum Theil wenigſtens, wie ſchon ehemals, der phyſiſchen Erziehung, weil ſein Stoff ganz in der phyſiſchen Welt liegt, die Sinnenorgane eine

Haupt-

Hauptrolle dabey ſpielen, und das ſinnliche Beobachtungsvermögen ſein Subject iſt. Eben darum iſt er wahrer Elementarunterricht, d. i. Anfangsunterricht. *)

b. Als Diener.

Man überlege doch, was der Körper als Diener zu ſchaffen hat; ſein Verhältniß gegen den Geiſt iſt hier ſo leicht zu erkennen. Er ſoll geſund ſeyn; denn was ſoll man mit einem kränklichen Diener? Er ſoll dauerhaft, robuſt ſeyn; was mit einem hinfälligen Weichling? Er ſoll Kraft haben; denn darüber freuet ſich ſelbſt der gebildeteſte Geiſt. Fragt ihn; ach wie gern gäbe er manchen Theil des unnützen, bloß blendenden Nebenwerks hin, der Ohnmächtige, für körperliche Kraft und Dauer! Wie oft fühlt er die Unhaltbarkeit ſeiner Poſition, und erkennt in dem ſtarken Körper die Feſtung mit guter Beſatzung, unter deren Schutze ſichs ſicher hauſet. — Er ſoll geſchickt, gewandt ſeyn, um die Befehle des Geiſtes voll-

*) Die Natur weiß den Anfang zu allen Dingen am beſten zu finden. Wir ſtehn dabey, machen große Augen und ſehen gewöhnlich — nichts! — darum machen wir da immer ſo gern Hypotheſen; denn wir möchten doch gar zu gern etwas geſehen haben, thun daher wenigſtens ſo! Eine ſolche Hypotheſe war es ſeit langen Zeiten, wenn man glaubte, Begriffe ließen ſich ohne Anſchauungen in den Geiſt hineintragen, dieſe ließen ſich, unter Uebergehung der Sinnlichkeit, directe und unmittelbar bilden. Es waren deutſche Pädagogen, die ſich zuerſt theoretiſch und praktiſch gegen den Satz auflehnten, und Anſchauung predigten, und nun ein Schweizer, du kräftiger Peſtalozzi, der der Anſchauung ein A B C gab.

vollbringen zu können. Der Geiſt theilt ſeine Befehle aus an die Muſkeln des Körpers. Es ſind ihrer mehrere hundert. Er iſt ein ſchlechter, ungeſchickter Diener, wenn er ſie, ihrer Beſtimmung gemäß, nicht fertig gebrauchen kann.

Aus Obigem ergiebt ſich demnach der oberſte Grundſatz der phyſiſchen Erziehung:

Bilde alle Anlagen im phyſiſchen Menſchen aus zur möglichſten Schönheit und vollkommenſten Brauchbarkeit des Körpers, als Lehrers und Dieners des Geiſtes.

Wir rücken weiter zur zweyten Frage:

Welche Mittel hat die phyſiſche Erziehung, um dieſem ihren Princip gemäß zu handeln, um allen Forderungen zu entſprechen, die in demſelben liegen?

Ich kann hier ſehr kurz ſeyn. Man überlege doch, was gethan werden ſoll. Iſt es nicht dieſes?

Der Körper und ſeine Nerven ſollen gegen Witterung und mancherley Leiden geſtärkt, ſeine Muſkeln ſollen bis zur möglichſten Fertigkeit zu allen natürlichen Bewegungen abgerichtet, ſeine Glieder dadurch gelenkig gemacht, ſeine Sinne geübt werden; kurz, die Maſchine ſoll Dauer, Stärke, Schnellkraft, Gewandtheit erhalten, und ſich zu einem möglichſt ſchönen Ganzen entwickeln.

Man halte die Hauptmomente unſerer phyſiſchen Erziehungskunſt, wie ſie gewöhnlich iſt, dagegen. Hält man es für möglich, durch die Sorge für Nahrung, Abſonderung, geſunde Luft, heitere Gemüthsſtimmung, durch unſchädliche Einrichtung der Kleidung und weiſe Beſchränkung des Geſchlechtstriebes jenen Forderungen genug zu thun? ? — — Unmöglich kann man das glauben. Alle dieſe Mittel ſind nur angelegt auf Erhaltung, auf Verhütung des Schädlichen; ſie ſind ja faſt durchaus nur negativ; ſo wie ſelbſt die ſogenannte Bewegung — ein Spaziergang, eine Flucht aufs Land, eine Fahrt, ein Motionsſtuhl, ein Gymnaſtikon. — Alle dieſe Dinge können den obigen Forderungen nicht genug thun. Dieſe gehn auf Fertigkeit, Kraft und Stärkung des Körpers; wie aber iſt es denn möglich, daß dieſe entſtehen ohne Uebung des Leibes, ohne — — Gymnaſtik? ?

Vierter Abſchnitt.

Nothwendigkeit der Gymnaſtik, erwieſen aus der Lage des kultivirten Staatsbürgers, oder aus den Folgen unſerer verfeinerten Lebensart.

Cor dolet mihi quom scio nunc ut sum atque ut fui olim, quo neque industrior de juventute erat arte Gymnastica. — Victitabam volupe parsimonia et duritia.

Plautus.

Aus der Region theoretiſcher Unterſuchungen, laßt uns in die praktiſche Welt treten. Dort galt es dem Menſchen als Menſchen; hier dem kultivirten Bürger des Staats. Ich habe einige Fragen auf dem Herzen, an ihn und über ihn. Möchte ſie doch jeder meiner Mitbürger überdenken, und ſie beantworten mit Liebe zur Wahrheit.

Iſt denn der politiſche Menſch in ſeinen ſpätern Verhältniſſen den urſprünglichen, uralten, in denen er mit ſich ſelbſt und der Natur ſtand, entflohn? das heißt: — kann es ihm gleich ſeyn, ob ſein Körper, für den er doch in andern Hinſichten ſo unermeßlich beſorgt

und

und thätig lebt, ein ſchlechter oder guter Diener und Leh- rer iſt? — — Ward denn, ſeit er ſich dem rohen Stande der Unkultur entwunden, jene enge, innige Ver- bindung zwiſchen ihm und ſeinem Körper aufgehoben? — — Wie, iſt er denn, ſeit Häuſer und Paläſte ihn aufnahmen, jedem Kampfe mit den Elementen, der Witterung, Kälte, Wärme, dem Sturme, kurz, der empörten Natur und dem Zufall entflohn? — —

Oder: Hat er durch ſeine Civiliſation gar Verzicht darauf gethan, dieſen oft fürchterlichen Gegnern nicht bloß Geſundheit — die werdet ihr nothgedrungen wohl für nöthig halten — nicht bloß techniſche Mittel — denn von dieſen werdet ihr ohne Mühe begreifen, daß ſie weder ausreichen noch immer bey der Hand ſind — ſondern auch Ausdauer, Kraft und Gewandtheit des Körpers entgegen zu ſtellen? — —

Wer getrauet ſich, dieſe Fragen mit ja zu beant- worten? Schwerlich irgend einer; jeder beantwortet ſie der Vernunft gemäß. Dieß berechtiget mich in das Ge- biet der Vorurtheile und der trägen Gewohnheit weiter vorzudringen.

Wenn man die, den obigen Fragen zum Grunde liegenden, Verhältniſſe zwiſchen dem phyſiſchen und gei- ſtigen Menſchen anerkennt, wenn man deſſen active und paſſive Lage gegen die phyſiſche Welt nicht ableugnen kann: warum verabſäumet man denn die ſorgſame Bil-

dung des phyſiſchen Menſchen, ſo daß er in ſeiner Lage gegen die Körperwelt weder paſſiv noch activ das iſt, was er klüglich und wohlerzogen zu ſeinem eigenen Vortheile ſeyn ſollte? — —

Was iſt hierauf zu antworten? — Es giebt nur zwey Auswege, durch die man entſchlüpfen möchte.

1. Man kann geneigt ſeyn, meine, in den obigen Fragen liegenden, Beſchuldigungen als unwahr zu betrachten; d. i. die phyſiſche Unvollkommenheit des civiliſirten Bürgers in jeder Hinſicht abzuleugnen; Oder

2. Zu behaupten, er thue, den obigen Verhältniſſen zu Gunſten, alles, was ſich in einem policirten Staate thun laſſe, er bedürfe dazu keiner beſondern gymnaſtiſchen Erziehung. *)

In jener erſten Gegenbehauptung höre ich die Sprache der Gewohnheit. Ihr ſeht den Menſchen, vom Anbe-

*) Man kann auch ſagen: Die Leibesübungen leiſten das nicht, was du denkſt; oder auch: Sie ſind bey uns nicht anwendbar. — Die erſte Einwendung iſt ſchon durch den zweyten und dritten Abſchnitt widerlegt, ſo wie ſie ſchon durch die leicht begreiflichen Sätze widerlegt wird: Der Schwächling widerſteht weniger den Einwirkungen der Witterung, als der phyſiſch Geſtärkte; der Schwimmer ertrinkt nicht ſo leicht als der Nichtſchwimmer; der körperlich Geübte entgeht jeder Gefahr viel ſicherer, als der Ungeübte u. ſ. w. — Die zweyte iſt aus der Luft gegriffen, und ihre Unſtatthaftigkeit fällt von ſelbſt ins Auge, auch kommen wir künftig auf ſie zurück, wo von den Hinderniſſen der Gymnaſtik die Rede iſt.

beginn eures Lebens, in Paläſten und Hütten; ihr gewöhnt euch an deſſen Los, ſey es Treffer oder Niete, ſo wie man ſich an jeden Anblick gewöhnt. Die Zeit der Reflexion fällt zu ſpät hinaus; man iſt ſchon gewöhnt, ehe man reflectirt. So iſt man ſtets geneigt, das für nothwendige Bedingung des bürgerlichen Daſeyns zu halten, was bloß Zufall, bloß üble Convenienz und Folge davon iſt — waren doch ſonſt Peſt und Blattern ebenfalls unvermeidliche Uebel. — So iſt man ſtets bereit, die phyſiſche Erziehung nach ſolcher Convenienz zu formen, ſo wie ſonſt Moraliſten das Princip ihrer Lehre nach der Politik formten. Doch zur Sache. Wie? ſollte ſich in der That keine Abſpannung der geiſtigen und körperlichen Kräfte in unſerer policirten Menſchenwelt bemerken laſſen? — Dieſe Frage müſſen wir denen beantworten, die, unfähig nur einigermaßen ein Ideal zu denken, ſich geneigt fühlen, die phyſiſche Beſchaffenheit des Staatsbürgers für vollkommen genug zu halten. Ungern ſchreib ich dieſes Kapitel. Ich höre den Dank in dem Zurufe: Uebertreibung! — Indeß das iſt bey Materien dieſer Art ſchwer zu vermeiden. Der kultivirte Menſch ſteht in phyſiſcher Hinſicht in drey Klaſſen. Sie ſind dieſe:

1. Ein großer Theil der Europäer ſteht unter dem Drucke ſchwerer, laſtender Arbeit. In dieſe Klaſſe gehört der Landmann, mit denjenigen Handwerkern, welche

die ſchwerſten Arbeiten verrichten. In dieſer Lage gelangt der Körper zu einem ſchweren Knochengebäude, zu einer großen plumpen Stärke, und zu einer unüberwindlichen Unbeholfenheit und Unbiegſamkeit. Es iſt ja nur ein kleiner Theil von Muſkeln, der bey dieſen Leuten täglich und den größten Theil des Lebens hindurch in Action kommt, die andern bleiben ungeübt; ja, ſie werden, unter der laſtenden Reibung und dem Drucke der ſtets bewegten, geſchwächt und gelähmt Führt man dieſe Menſchen aus der gewöhnlichen Furche, die ſie täglich zu ziehen haben; waltet ein unglücklicher Zufall: ſo ſtehn ſie da, gleichſam wie gelähmt, ohne Gegenwart, ohne Gewandtheit und Schnelligkeit. Sie unterliegen leicht jeder Gefahr; das Bewußtſeyn, das innere Gefühl der gewohnten Langſamkeit und Unbehülflichkeit in allen Bewegungen, die mit den täglichen Anſtrengungen nichts gemein haben, macht ſie muthlos. Dieſer Charakter, der keinem Beobachter entgehen kann, tritt weit deutlicher hervor, wenn man dieſe Klaſſe, ich will nicht ſagen, mit dem rohen, geübten Naturmenſchen, ſondern nur mit denen unſerer Mitbürger vergleicht, die weniger ſchwer, weniger gleichförmig und maſchinenartig arbeiten. —

Iſt es hier, wird man mir einwenden, nicht eiſerne Nothwendigkeit, daß dieſe Klaſſe ſo iſt, wie ſie iſt? Was würde es helfen, wenn man ihren Körper in ſeiner Jugend gymnaſtiſch üben wollte? Würde die ſpätere Lage

nicht

nicht bald wieder alles verderben? Ein wenig wohl, aber bey weitem nicht alles; denn vollkommen eingeübte körperliche Fertigkeiten verſchwinden nicht ſo leicht, wie die Gegenſtände aus dem Gedächtniß entfliehn; ſie bleiben, ich möchte faſt ſagen, das ganze Leben hindurch; wer in ſeiner Jugend ein fertiger Schwimmer war, kann nie wieder ein Nichtſchwimmer werden.

2. Eine zweyte Klaſſe beſchäfftigt ſich häufig im Freyen mit leichterer Arbeit, unter mehr Abwechſelung der Glieder, unter einer größern Mannichfaltigkeit der Bewegung und der Lage des Körpers, wie der Matroſe, der Zimmermann und andere. Dieſe nähert ſich weit mehr unſerm Ideal. Sie beſitzt nicht bloß ſteife Stärke, ſondern auch mehr Gewandtheit, mehr Geübtheit der Sinne. Eben daher ſind ſehr viele Individuen dieſer Klaſſe weniger ſtumpf, weniger muthlos in Gefahr; mehr mit Schnelligkeit, mehr mit Gegenwart des Geiſtes ausgerüſtet. Es fehlt ihnen nur an einzelnen Fertigkeiten, die man durch Handarbeiten nie erreichen kann. — Dieſe beyden Klaſſen haben übrigens die ſchöne Gabe der Geſundheit und der phyſiſchen Reſiſtenz vor der folgenden merklich voraus.

3. Unſere dritte Klaſſe verrichtet ſitzende Arbeit in Zimmern, ohne körperliche Anſtrengung, und ein Theil von ihnen bloß Kopfarbeit. Dieſe Klaſſe iſt weit zahlreicher als die zweyte, und erinnert man ſich an unſere gro-

großen Städte, deren Volksmenge oft ganzen Provinzen gleich kommt: ſo möchte man faſt behaupten, ſie ſey eben ſo zahlreich als die erſte. Das Erbtheil dieſer Klaſſe iſt im Durchſchnitte, — die Ausnahmen in jeder Klaſſe verſtehn ſich ja von ſelbſt — Erſchlaffung der Muſkeln, körperliche Schwäche, wenig Gewandtheit; Verweichlichung, zarte Geſundheit; Anlage zur Hyſterie und Hypochondrie, die bey den minder Gebildeten oft in Schwärmerey, bey den Gebildetern in eine Ueberſpannung der Gefühle ausartet, die in tauſenden unſerer Literaturprodukte ſichtbar wird.

Es ergeben ſich dem Beobachter der Menſchenwelt, wie ſie da um uns her iſt, eine lange Reihe von nicht wohlthuenden Bemerkungen. Ich will die vorzüglichſten hier aufſtellen, jeder wird ſie auf die gehörigen Klaſſen zu beziehen wiſſen.

1. Mangel an Kraft, an Gewandtheit iſt an unendlich viel Subjecten der civiliſirten Welt bemerkbar.

Nur ſehr wenige unſerer Jünglinge und jungen Männer beſitzen dieſe Eigenſchaften vereint. Manche ſind ganz ungeübt, und daher durchaus ſchwach und ungeſchickt; andere ſind gelenkig, ohne nur mäßige Körperſtärke zu zeigen, und andere beſitzen bloß unbiegſame Stärke; ſie ſind bloß zu Arbeiten ſtark, die ſie täglich geübt haben, ſie ſind in ihr Handwerk hineingewachſen. Vielen kann man es

an der ganzen Stellung des Körpers ſchon anſehn, weß Handwerks ſie ſind; die Sitzenden ſitzen noch halb im Gehen, und zeichnen ſich von denen ungemein aus, deren Geſchäffte mit mannichfaltigen Körperübungen verbunden ſind. Dieſe Leute ſind ſelten zu etwas anderm geſchickt, wobey ihre Inſtrumente und Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bey jeder kleinen Gefahr, weil ſie ſich nicht zu helfen wiſſen. Die vornehmern Stände, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anſtrengung entwöhnt ſind, werden von den meiſten dieſer Bemerkungen noch mehr getroffen. Man ſieht ſie meiſt ſchwächlich, zitternd und ängſtlich, wenn ſie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überſtehn z. B. laufen, heben, ſpringen, ſchnell und geſchickt ausweichen ꝛc. ſollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärtlichen Körper in den Jahren des Mannes, ja ſogar des Jünglings mit ſich; ſie beben beym Herabblicken von einer ſteilen Höhe, ſchwindeln auf einer ſchmalen Brücke, verlieren das Bewußtſeyn in Gefahren u. ſ. w. Ich muß es jedem, der auf dergleichen Erſcheinungen im gemeinen Leben aufmerkſam iſt, überlaſſen, ſich dieſe mit Fleiß abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch dieſe Schwäche und Unbehülflichkeit entſtehen. Es macht uns Ehre, auf mancherley Gegenſtände ſo viel Achtſamkeit zu verwenden, die unſern Nebenmenſchen gefährlich werden können; wir geben Vor-

ſchriften, Ertrunkene wieder herzuſtellen, wir ſetzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntauſend Menſchen kann kaum ein einziger — ſchwimmen; und unſre Helfenden laufen gewöhnlich wie Gellerts Henne mit ſtruppigem Gefieder angſtvoll am Ufer herum und ſuchen erſt Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biß toller Hunde, und nicht ein einziges will — helfen; warum erziehn wir unſere Jugend nicht ſo ſtark, ein ſo elendes Thier niederzuſchlagen, oder ihm geſchickt auszuweichen? — Tauſend Menſchen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, ſchmalen Stegen u. ſ. w.; durch flüchtige Pferde, durch Ueberfahren, durch Feuer und Feuergewehr u. ſ. w.; weil ſie zu plump, unbehülflich und ſchwindlich ſind; weil ſie ſich weder durch Muth und Kraft, noch Schnelligkeit und Geſchicklichkeit zu helfen wiſſen. Es ließen ſich eine unendliche Menge von Thatſachen hier aufſtellen, wenn man z. B. nur die Beckerſche wohlbekannte Zeitung durchſehen wollte. So wurde in Köthen den 31 März 1797 ein Kutſcher von ſeinen, ihm durchgegangenen, Pferden mitten in der Stadt zu tode geſchleift. Vergebens ſchrie der unglückliche, ärger wie der ſchrecklichſte Verbrecher es verdienen kann, zerfleiſchte Mann, ſeine — zuſchauenden Mitbürger um Hülfe an. Ueber eine Viertelſtunde — ſah man zu! Man unterſtützte nicht einmal einen Knaben, der, bey noch nicht verlerntem Muthe, das Pferd

eini-

einige Augenblicke aufhielt. Ein Soldat endete das ſchreckliche Schauſpiel, aber zu ſpät kam er! — Man ſetze einen geübten, z. B. einen Matroſen oder raſchen amerikaniſchen Naturmenſchen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und eben dieſelbe Gefahr; und es iſt mehr als wahrſcheinlich, daß jene ſich retten werden, wenn dieſe umkommen.

Wir alle können nicht Matroſen ſeyn. Richtig! Aber das ſollte uns um ſo mehr antreiben, die freye Jugendzeit zur Erlangung körperlicher Gewandtheit und phyſiſcher Stärkung anzulegen.

2. Kränklichkeit und Mangel an phyſiſcher Reſiſtenz drücken gerade den civiliſirteſten Theil unſerer Mitbürger. —

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Lebloſigkeit und Tod. „Ich weiß ſelbſt nicht, ſagt ein angeſehener Arzt, welches von beyden dem Menſchen zur Erhaltung ſeines Körpers nöthiger ſey, die Speiſe oder die Bewegung.“ *) Warum verbannen wir denn die freye, geſundaufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefeſſelt, in Zimmer, ſetzen ſie höchſtens nur auf Promenaden bey gutem Wetter kärglich in Bewegung, die kaum für Frauenzimmer hinreichend iſt?

Wars

*) Ackermann über die Krankheiten der Gelehrten. S. 171.

Warum halten wir ſie bey ſchlimmen Wetter im Zimmer und Winters fein warm, als wenn ſie das Fieber hätte? Für die große Mehrheit liegt der unwiderſprechlich wahre Gedanke, daß wir Menſchen den Einfluß des Clima und der Witterung, der ſich ſo unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieſer Welt nicht hinausſchaffen können, daß wir uns folglich daran gewöhnen müſſen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wiſſen es, daß es am beſten ſey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wiſſen es nur, und unſre gewöhnliche Erziehung bleibt das wirkſamſte Mittel, den Menſchen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Froſt u. ſ. w. allerley körperliche Leiden zuziehn, was ſoll er denn von dieſen Einrichtungen denken? — Er wird über ſie murren, ſie verwünſchen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepaßt haben. Wir wiſſen es nur, aber der größte Theil iſt für Befolgung noch gar nicht geſtimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile, ſo heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlenſchnüre. Seine Geſundheitsregeln zielen auf Vermeidung des übeln Wetters, auf Warmhalten, Einhüllen, ja wohl gar auf Purgiren, Schwitzen, Aderlaſſen u. ſ. w.; daher menſchliche Hygrometer und Barometer überall in großer Menge.

Pour ne pas les expoſer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artiſan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)

Unſre guten Aerzte haben über die luxuriöſe Kunſt, uns krank und hinfällig zu machen, viel geſprochen, ich kann es hier nicht wiederholen, ſondern nur im Allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es iſt ſehr leicht einzuſehn, daß ſich die gekünſtelte und gemiſchte Nahrung unſerer vornehmen Häuſer mit dem Mangel an Bewegung, der bey jungen und erwachſenen Perſonen in denſelben herrſcht, ſo wie mit der zu frühen Geiſtesanſtrengung, gar nicht vertrage. Die daher entſtandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine geſunde, durch häufigen Einfluß der Luft geſtärkte, Organiſation der Haut fortgeſchafft werden, die allmählige gänzliche Erſchlaffung des Körpers, der den balſamiſchen Einfluß der Luft nach und nach verkennt und verſchmähet, alles dieß, ſag ich, will man dann durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängſtliche Diät und Arzeneyen wieder gut machen. Wie iſt das möglich? Für dieſe armen Verwahrloſten giebt es nur **ein** Heil, nur **eine** Errettung von dieſen und andern körperlichen Leiden, und dieſe iſt: **Gut eingeleitete und fortgeſetzte Leibesübung im Freyen**, und **allmählige Stärkung des verweichlichten Leibes.**

Ich

*) Emile.

Ich bin davon durch feſte und ſichere mehrmalige Erfahrung ſo überzeugt, daß ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art wieder herzuſtellen. — Dieſes Uebel herrſcht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderm Grade; ich nenne es die Erziehungskrankheit und ſetze, wenn faſt die Hälfte der Neugebornen dieſen Planeten vor dem zehnten Jahre verläßt, mit vollkommner Ueberzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich will von Krämpfen, und andern neumodiſchen Nervenkrankheiten und ähnlichen Uebeln, die der Menſch von härterer und ſeiner Natur gemäßerer Erziehung nicht kennt, nichts ſagen, die angeſehnſten Aerzte reden für mich.

„Die Hypochondrie macht bey uns, wie Zimmermann in ſeinem Werke von der Erfahrung II. Thl. 4. B. S. 293 mit Recht behauptet, den halben Theil aller chroniſchen Krankheiten aus“ und „dieſe ſowohl, als die in allen Gegenden anwachſenden Nervenkrankheiten ſind nöthige Folgen ſowohl der Verzärtlung unſers Körpers, als der übermäßigen Anſpannung unſerer Seelenkräfte.“ *)

„Es waren einſt glückliche Zeiten, wo kein Menſch wußte, daß er Nerven habe. Man wurde von ihnen aufs Beſte bedient, ohne ihre Gegenwart zu ahnden, oh-

*) J. P. Frank Syſtem der med. Policey. B. I. S. 67.

ohne ſichs möglich zu denken, daß ſie auch untreu werden könnten. Wie ſehr haben ſich die Sachen geändert!" *)

Emſige Geiſtesanſtrengung und fortdauernde Leibesruhe können den ſtärkſten Körper allmählig ſchwächen; man denke ſich Luxus im Eſſen, ſeltnern Genuß der reinen Luft, geſundheitswidrige Kleidung hinzu: ſo werden jene beyden Haupturſachen um ſo ſchneller und unwiderſtehlicher wirken. In dieſen wenigen Worten liegen die Grundzüge unſrer Lebensart, beſonders der Vornehmern; ſie nährt ſich, mit einem Worte, immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So ſchlichen ſich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die Kinderſtuben, die man zu ſehr zu Studierzimmern umſchuf. Man erlaube mir die Folgen der Geiſtesanſtrengung unter fortdauernder Leibesruhe mit Tiſſot hier kurz anzudeuten. Die Werkſtatt des Denkens iſt das Gehirn; die zarten Fibern deſſelben ſind bey dieſem Geſchäffte in ſteter Regung; ſie ermüden durch Fortſetzung deſſelben; ſie können ja, das iſt uns allen bekannt, durch Uebertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerſtört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Urſprung. — Ich möchte lieber ſagen, die Gehirnfibern ſind die erſten

*) Hufeland gemeinnützige Aufſätze. S. 111.

zarteſten Anfänge der Nerven ſelbſt. — Dieſe müſſen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geſchwächt werden. Dieſe Schwäche wird ſich ſo dem ganzen Körper mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, ſo leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele ſehr empfindliche Nerven beſitzt. Dieß iſt genug, um die Wirkungen der Geiſtesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht ſonderbar finden, daß einem Profeſſor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine ſchöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freylich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geiſtesanſtrengung; dieſe iſt nun zwar ſo allgemein nicht Mode, aber auch ſelbſt die leichten Beſchäfftigungen des Geiſtes können, bey weichlicher Pflege des unthätigen Körpers, durch lange, habituell gewordene Fortſetzung und durch die oben angegebenen Nebenurſachen dieſelbe Wirkung haben, beſonders auf die Jugend. *) — Wenn nun aber junge, zarte Menſchen der Geiſtesanſtrengung gar in einer Zeit unterworfen werden, wo die Entwickelung ihres Körpers noch nicht vollendet iſt, ſo müſſen die Folgen dop-

*) Wir müſſen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven ſchwächte; es braucht weiter nichts — als das Geſicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tiſſot a. a. O. S. 56.

doppelt ſchädlich ſeyn; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirket die Geiſtesanſtrengung ſchon deßwegen weit heftiger, weil ſie für dieſes Alter mit weit mehr Anſtrengung verbunden iſt. Baratier war im achten Jahre ſchon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigſten todt. Beyſpiele der Art, wenn auch nicht ſo auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben iſt nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche luſtige Cirkulation des Blutes, die bey uns Erwachſenen nur durch ein Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geiſtes, welch ein ſüßes unvergeßliches Leben, wo die reinſte Heiterkeit aus dem Auge ſtrahlt, wo die ganze Maſchine durch die unſchuldigſte, wahrhaft himmliſche, Wolluſt des Frohſinns im vollſten Gedeihen erhalten wird. — Dieſer Frohſinn leidet gar bald in der Geſellſchaft der ernſten Muſen; „dieſes Alter iſt den Leibesübungen gewidmet, die den Leib ſtärken, und nicht dem Studieren, das ihn ſchwächt und am Wachsthum verhindert.“ *)

Eine zweyte Haupturſache iſt die fortgeſetzte Leibesruhe. Es iſt faſt in allen großen Städten und in ſehr vielen Ländern ſchon ſo weit gekommen, daß man manche ſo natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für un-

*) Tiſſot a. a. O. S. 141.

unanſtändig hält. In Neapel iſt es ſchimpflicher zu Fuße zu gehen, als zu ſtehlen; und wer da ſeine Füße und Schenkel braucht, ſagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angeſehen. Dieß letzte gilt von mehrern großen Städten auch in Deutſchland. Man geht vom Sofa bis zur Hausthür, und von da zurück; übrigens fährt man. Was kann man, ſagt Frank I. S. 30. aber von ſolchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anſtehn, daß Leute, die ſich ſchämen, für Männer angeſehn zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieß gilt zwar nur von den Vornehmen, aber faſt nicht minder von den übrigen Ständen, welche ſitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entſchuldigt ſie zwar völlig; aber ſie entſchuldigt weder bey dem einen noch andern Theile die Entwöhnung von aller Körperanſtrengung, vermöge welcher ſie auch jede Mußeſtunde bey der Karte, beym Bücherleſen u. ſ. w. in träger Ruhe zubringen, anſtatt dann wenigſtens den Körper in eine heilſame Bewegung zu ſetzen. — Dieſe Entwöhnung ſchickt ſich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anſpruch machen will, und es iſt ein Hauptzweck der gymnaſtiſchen Erziehung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es iſt augenſcheinlich, daß hierin ein Hauptgrund unſrer phyſiſchen Abnahme liege. Die Haupturſache unſers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, beſonders des Blutes. Eine raſche

Cir-

Cirkulation begeiſtert den ganzen Menſchen, ſelbſt der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Urſach ſein Blut in Wallung ſetzt; ſie bringt, bis zum Uebermaße vermehrt, den Menſchen bis zur Raſerey. Dieſe Wirkungen ſind bekannt. Fortdauernde Ruhe ſchwächt die Cirkulation, ſie verwandelt ſich in ein nachläßiges Schleichen, denn das Herz allein iſt nicht im Stande, ſie zu unterhalten; es bedarf dazu noch der Bewegung der Muſkeln. Aber körperliche Ruhe erſchlafft dieſe, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünſtung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. ſ. w., ſo entſteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es giebt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine ſitzende Lebensart nicht ſchwächen ſollte, und ganz beſonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Ueberhaupt, ſagt Ackermann, *) iſt die ſitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte Kachektiſche nennen, und deren Zahl iſt ſehr beträchtlich. Unter ſie gehören die Bleichſucht, Gelbſucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, beſonders der Blutflüſſe, Waſſerſuchten u. ſ. w. — Dagegen ſind Leibesübungen die beſten Mittel. Sie ſtärken, nach Tiſſot, die Faſern, erhalten die flüſſigen Theile in ihrem angemeſſenem Stande, erwecken die Eßluſt, erleichtern die Abſonderung, erhe-

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

ben den Muth und erwecken im ganzen Nervenſyſteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthuſiasmus den kultivirten Menſchen in ein wildes Geſchöpf umgewandelt zu ſehn wünſchten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Geſundheit ſuchen zu können; ich weiß, daß auch der Wilde ſeine Krankheiten hat; aber ich glaube, daß der kultivirte Menſch, ſie zu vermeiden, beſſer im Stande ſeyn muß, weil er mehr Einſicht beſitzt als jener. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es iſt wahrlich nicht die Kultur, welche uns in dieſem Punkte unter jenen hinabſetzte, ſondern nur Mißbrauch derſelben. Wollen wir geſunde, robuſte, nervichte, männliche Nachkunſt haben, ſo laßt uns dieſe wünſchenswürdigen Eigenſchaften erſt in unſre Erziehung und Lebensweiſe bringen, unſere Natur wird ſichtbar den Seegen ſprechen, und unſer Geiſt gewinnen.

Corpus enim male si valeat, parere nequibit
praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.

Marcell. Paligen. Lib. 10.

8. Eine ſehr drückende Krankheit der civiliſirteſten Klaſſe der kultivirten Welt, iſt die Unthätigkeit, der Hang zur Bequemlichkeit, der Abſcheu gegen körperliche Anſtrengung.

Laßt uns die ſinnliche Empfindlichkeit, die nur nach angenehmen Empfindungen gelüſtet, ſchwächen, und dem

Leibe und der Seele Kraft zu geben ſuchen. Trägheit iſt Folge der Schwäche und Wolluſt. Eine genügſame Seele in einem ſtarken, durch Erziehung geſtählten Körper, liebt Arbeit und Wirkſamkeit. Wir kämpfen mit ſo manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unſers Körpers liegt. Jene phlegmatiſche Unthätigkeit, die ſich ſchon ſcheuet, ein hingefallnes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Beſten des Nebenmenſchen ein kleines Geſchäfft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am beſten im Schoße der weichlichen, entnervenden Erziehung und Lebensart, zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen ſind für die Menſchenfamilien des civiliſirten Europa unüberſehbar. Wir ſind unſerm Weſen nach ſo thätig als die Natur; wir giengen ja aus ihrem Schoße und ſind ein Theil von ihr. Der unauslöſchliche Funke in uns ſtammt von dem, der ganz Leben und Thätigkeit iſt. Sie iſt uns alſo angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings ſtreben nach Aeußerung. Schreyen, Lermen, Laufen, Kriechen, Springen, ſind die Sachen, worin der Knabe ſeine Bequemlichkeit findet. Wir ſollten ihn in dieſem Wege, ſo weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, laſſen; denn die Zeit und ſeine Natur wandeln einſt dieſe kindliche Wildheit in männliche raſtloſe Wirkſamkeit um. Aber wo bleibt

denn bey einer unzählbaren Menſchenmenge in den rei≈ fern Jahren dieſe natürliche Wirkſamkeit? Wir ſehn ſie in Unthätigkeit verſunken; hat ihnen denn die Natur dieſe Mitgift wieder abgenommen? Nein, es iſt unſre widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltſam männli≈ che Sittſamkeit und Stetigkeit in junge Geſchöpfe, und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greiſenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindiſchen Lermgeiſt durch Härte und endloſe Ermahnungen zum Schweigen; verbannen ſo allmählig alle Luſt zur Aeuße≈ rung körperlicher Kraft und Anſtrengung, die wir ab≈ ſichtlich befördern ſollten; ſchränken bloß auf Geiſtesar≈ beit ein und ſchwächen durch alles dieß, ſo wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menſchen. Hat dieſe Behandlung auch ſeinen Geiſt nicht unmittelbar angegriffen, ſo wird er doch un≈ ausbleiblich darunter leiden. Bey dieſem Phlegma ſchleicht ſich der Körper um ſeine Befehle herum, und thut ge≈ wöhnlich nicht was jener will, wenn es ihm nicht ſehr be≈ quem fällt.

Plus le corps et foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste. *)

Oh≈

*) Emile.

Ohne ſtets wiederholte Anſtrengung wird er aber ſchwach werden und bald ohne Subordination vegetiren. Hier ſind wir an der Quelle der ſchlimmſten Krankheiten, des Müſſigganges, und ſeiner Schweſter der Langweile. Weiter darf ich nicht gehn, wir müßten ſonſt die Spieltiſche, an denen oft Habſucht, Klätſcherey und Verzweiflung vorſitzen, häusliche Zänkereyen in Hütten und Paläſten, den Jammer über Brotmangel, das träge Seufzen bey Arbeiten belauſchen; viele Betrüger fragen, warum ſie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum ſie nicht Schuhe machen u. ſ. w. Wie oft würden wir finden, daß bloß Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

Wenn das aber ſo iſt, ſo folgt aus dem Geſagten eine ſehr traurige Wahrheit, nämlich, daß unſere Vorſchriften der Moral, daß unſere bürgerlichen Geſetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menſchenhaufen, bald mehr bald minder, ſo erziehn, daß er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derſelben ungeſchickt wird. Dieſe Beſchuldigung iſt hart, man prüfe ſie; wenigſtens iſt ſie meiner Ueberzeugung gemäß. Möchte ſie doch Aeltern und Erzieher reitzen, die betrübten Folgen der weichlichen, und, in körperlicher Hinſicht, ſo äußerſt trägen Erziehung, beſonders hier zu beherzigen, und für beſſere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu ſorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenſchritt, damit ich eine gewiſſe traurige Verirrung nicht unberührt laſſe, die deutlich genug von weichlicher Erziehung und unthätiger Lebensart, ihr Entſtehn nimmt. Ich meyne die Verirrung in Betreff eines Inſtinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerkſam geworden iſt. Wenn ich mich nicht irre, ſo ſind wir hier an ihrer Quelle. Eben ſo wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhauſe erwarten, daß ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehn werden, müſſen wir bey unſerer weichlichen, wohlernährenden Erziehung beſchleunigte Ausbrüche jenes Inſtinktes befürchten. An ſich iſt das Geſetz der Natur, dem er untergeordnet iſt, noch immer unverrückt daſſelbe. Allein ewiger Genuß und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünſtelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angeſichts, erkünſteln eine körperliche und geiſtige Beſchaffenheit, vermöge welcher das früher eintritt, was ſpäter erfolgen ſollte. So viel iſt dem Menſchen nicht beſchieden; er büßt durch wirkliche Krankheit oder durch Ueberfluß und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zuſtand! Wir bedürfen nur eines gewiſſen Maßes, nie eines Uebermaßes von Nahrung. Wenn wir dieß Maß, ganz beſonders in vornehmen Häuſern nicht halten können: ſo giebt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwaige Uebermaß einigermaßen wieder gut zu machen, als Anſtrengung des Körpers. Die luxuri-

rióſen Säfte ſollten durch dieſe gleichſam wieder herausgear-beitet werden; ſie ſollten ſich durch dieſelbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muſkeln bey der Spannung unterſtützen. Hunger und Müdigkeit ſind dann die ſüßen Folgen von hinlänglicher Uebung des Körpers; kaum iſt jener geſtillt, ſo folgt dieſe, und mit ihr ſchweigt der Inſtinkt, weil ihn nichts reitzt.

Wenn wir aber immer noch nicht aufhören, unſre Jugend in den Treibhäuſern der Weichlichkeit und Wolluſt zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verſchaffen, ihre Imagination auf wollüſtige Gebilde zu lenken, und dadurch den Gang der überflüßigen Säfte zu beſchleunigen, anſtatt ſie körperlich herausarbeiten zu laſſen: ſo ſind alle Mittel, die man ſonſt vorgeſchlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

Es iſt dieſelbe weichliche Unthätigkeit, welche die civiliſirteſten Volksklaſſen zu einer falſchen Wahl ihrer Vergnügungen verleitet.

Wenn der Zweck der Vergnügungen Erholung, bald für den Geiſt, bald für den Körper, oder für beyde zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit ſeyn ſoll: ſo ſind ſie an ſich ſelbſt, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn ſie dieſem Zwecke nicht entſprechen; ſondern bald den Körper, bald den Geiſt, bald beyde eben ſo viel, oder gar mehr angreifen, als die

vor

vorhergegangene Arbeit. Iſt es denn wohl vernünftig, wenn unſre alte und junge Welt vom ernſtlichen Studieren und von andern ſitzenden Beſchäfftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverſtande erſonnenen, Erholungsmitteln greift, und ſo die ſchon angegriffenen Nerven und erſchlafften Muſkeln von neuem ſpannt und erſchlafft? — vernünftig, dann in Conzerten, Komödien, Aſſembleen u. ſ. w., Erholung zu ſuchen, oder nach geſchwächten Verdauungskräften zum langen Gaſtmale zu gehn? — Ich kann es meinen Leſern überlaſſen, die hier angefangnen Fragen weiter fortzuſetzen. Ich habe weder Platz noch Luſt, unſre gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, daß ſie großentheils an ſich ſelbſt, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt ſind. — Ueberſehn wir ſie nur flüchtig, ſo iſt es ſogleich ſehr auffallend, daß wir ſo ſehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein weibiſcher Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutſchen auf Polſtern ruhen zu laſſen, und faſt durchaus nur mit dem Geiſte zu ſpielen! Iſt es denn ſeiner Beſtimmung nicht gemäßer, daß wir ihm ſein Inſtrument, den Körper, zum Spiel beſtimmen, damit dieſer ihm zur Unterſtützung bey ſeinen höhern, pflichtmäßigen Beſchäfftigungen dienen könne?

Dieß

Dieß iſt nicht mehr Ton. — „Jetzt iſt es ſo weit gekommen, daß alle (körperliche) Bewegung aus guten Häuſern verbannt iſt, und daß, wie Tiſſot ſagt, jene verſchiedenen Leibesbewegungen, welche ſich die Alten zur Pflicht machten, ſeit zwey oder drey Menſchengeſchlechtern ſo verabſäumet worden, daß in wenigen Jahren ihre Namen wahrſcheinlich nur noch in den Wörterbüchern ſtehn werden. Das unſern Vätern weniger bekannte Kartenſpiel ſchmiedet in allen Städten, alle Geſellſchaften auf eine geſetzte Stunde des Nachmittags auf Stühle, auf welchen die mehreſten Menſchen, bildſäulenmäßig bis in die Nacht, ſich krämpfig ſitzen. Selbſt der Geſchmack, welchen wir für die Tonkunſt haben, hält uns mehr von der freyen Bewegung ab; und ſo groß mein Hang zu dieſer himmliſchen Erquickung iſt: ſo verdenk ichs im Ganzen doch kaum den orientaliſchen Völkern, wenn ſie die Erlernung der Muſik für Vornehmere für unanſtändig anſehn.“ *) —

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unſerer Totalausbildung und höhern Beſtimmung die Rede iſt? — —

Und warum iſt es denn nicht mehr Ton? deßwegen, weil unſere Erziehung weibiſche Ruhe und Empfindeley begünſtigt; — — weil ſie Alles darauf anlegt, unſer Gefühl zu verzärteln und uns ſo zu verſtimmen, daß

*) Franks med. Policey. B. 2. S. 622.

daß wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Luſt haben, und immer das vorziehn, was unſerm zarten Gefühle ſchmeichelt.

Schon unſre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich ſind, könnten uns eines Beſſern belehren; ſie ſpringen herum, wann das Buch zugeſchlagen iſt; unſere verfeinerten Erwachſenen, die nach Plato mit Luft und Flüſſigkeit angefüllt ſind, ſprechen ſo lange von Convenienz, bis ſich die Naturregel geltend macht und ſie zum Motionsſtuhle zwingt! — — —

4. Verweichlichung des Geiſtes, muß nothwendig das Reſultat unſerer Lebensart ſeyn.

Dieſes Thema iſt ſehr weitläuftig, ich werde es äußerſt zuſammendrängen müſſen, um der Geduld meiner Leſer zu ſchonen. Niemand zweifelt daran, daß der Körper auf den Geiſt ſehr großen Einfluß habe; die phyſiſche Behandlung deſſelben, beſonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menſchen beſtimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dieß iſt ſo gewiß, daß ſich wirkliche Experimente danach anſtellen laſſen. Man ſperre ein junges Geſchöpf in ein düſteres Gefängniß und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden; welch ein trauriges, finſteres, mißtrauiſches, in ſich ſelbſt verſchloſſenes Weſen wird aus ihm werden; man verſchließe es in heilige Einſamkeit, laſſe es faſten,

ſich kaſteyen, beten, ſo wird es wahrſcheinlich ein frommer Schwärmer, ein Viſionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geſchöpf ſcheint der Menſch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geiſt fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Seegel ſpannt, und Maſten erklettert. — Unſre Vorſtellungen von uns ſelbſt und den Dingen um uns her, unſre Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft auf der Modifikation unſerer Säfte, auf der Stimmung unſerer Nerven und des ganzen Körpers; tauſenden ſcheint die Welt heute ſchön und heiter, morgen traurig und trübe; heute möchten ſie Berge verſetzen, morgen wagen ſie nichts u. ſ. w. Im Grunde wirkt ſehr häufig nur ihr Körper dieſe ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfeſtigkeit, unerſchütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geiſtes, Muth und wahrer Mannſinn in neuern Zeiten abgenommen haben: ſo liegt die Schuld gar nicht an der größern Geiſteskultur unſerer Zeitgenoſſen; ſondern größtentheils allein an Vernachläſſigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Stärknng und Uebung der jungen Menſchenwelt, an der weichlichen, verzärtelnden Lebensart. Woher ſoll denn der junge Staatsbürger, den großen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der ſich im Glück und Unglück durch Feſtigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im

Han-

Handeln durch Denken auszeichnet; dieſen groſsen Charakter, der in unſern Tagen ſeltner bemerkt wird; woher ſoll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, ſich ſeiner Schwäche und Unbehülflichkeit bewuſst iſt? — Woher Gegenwart des Geiſtes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn ſeine Nerven geſchwächt ſind, wenn ſein ganzer Körper durch Lebensart entnervt iſt? — Woher Enthaltſamkeit, wenn wir ſeinen Begierden durch Luxus im Eſſen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und ſtärken? — Woher unerſchütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn ſeine körperliche Conſtitution ſchwächlich iſt, und ihm die Dinge umher bald ſo, bald ſo vormahlt? Mit einem Worte, was ſoll aus dem Geiſte werden, wenn ſein Körper ein Inſtrument iſt, mit dem er nicht nur wenig unternehmen kann; ſondern das ſich auch auf ihn legt und ihn niederdrückt? — — —

Die Anhänger des reinern Moralprincips, werden mir dieſe Stelle übel aufnehmen und ſich ſtützen auf die Freyheit des Geiſtes. Sie haben eine edle, treffliche Theorie, die ich von ganzem Herzen verehre, aber gehet hinaus und beſehet die Praxis!

Zerſtöhrt die Wurzeln der geſundeſten Pflanzen, ſie werden ihren Gipfel ſenken und dahin welken. Wahrlich

ſehr

ſehr viele treffliche Eigenſchaften unſeres Geiſtes, wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geiſtige Weſen, unſere Seele, verſchönert, wird dahinwelken, wenn wir den Boden dieſer ſchönen Pflanzen vernachläſſigen und mit ihm ihre Wurzeln zerſtöhren.

Gewiß iſt es, daß tauſende der edleren Charaktere ſich noch edler äußern, und daß tauſende von zweydeutigen und ſchlechten Menſchen ſich brav und gut zeigen würden, wenn ſie nicht durch unſre weichliche Erziehung und Lebensart gelähmt worden wären.

Von Perſonen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer ſybaritiſchen Wünſche und ſogenannten Bedürfniſſe denken, von Perſonen, die in einem bequemen, weichlichen Körper ſtecken, der alles Ungemach auf tauſend Schleichwegen zu vermeiden ſucht; von Kränklichen und Schwachen läßt ſich gewöhnlich keine heroiſche Liebe fürs Vaterland, keine Aufopferung fürs allgemeine Beſte und zur Hülfe des Nebenmenſchen, kein männlicher Muth, keine unerſchütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporſtreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen iſt ihr Bemühen Streben nach Genuß, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Los iſt gewöhnlich Sklaverey der Leidenſchaften.

Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame. *)

Eine Eigenſchaft des männlichen Charakters, die unſre weichliche Lebensart immer ſeltener macht, iſt ein gewiſſes weiſes Zutrauen in unſre eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hülfe ſchreyen, oder gar in Verzweiflung ſinken läßt, das bey kleinen und großen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muß, und das uns als Menſchen und Bürger, um eine gewiſſe Selbſtſtändigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig iſt. Ich überlaſſe es dem Leſer, zu entſcheiden, ob dieſe männliche Eigenſchaft auf dem Boden einer weichlichen Erziehung und Lebensart gedeihend emporſproſſen könne.

5. Laßt uns bey dieſem Anlaſſe unſern Blick noch auf ein Phänomen hinrichten, das in der äſthetiſchen Welt, wie in der phyſiſchen das Seegeſicht, in unnennbarer Verwirrung aufſteigt. Es iſt die Krankheit der ſogenannten höhern, edlern Naturen, eine Art von philoſophiſch-äſthetiſcher Myſtik, die uns in neuern Zeiten auf tragikomiſche Art unterhält, nachdem ſie uns einſt in ſchmachtender Mondſcheingeſtalt als Empfindeley zu Thränen rührte, oder als Genieflug über Hecken und Gräben ſetzte. Was iſt die Urſach dieſer Krankheit? Ueberſpannung der Geſäh-

*) Emile.

fühle, Krampfhaftigkeit der Empfindung, die ein Durchgehn der widernatürlich geſpannten Phantaſie, ein Erlöſchen des geſunden Menſchenverſtandes zur Folge hat. Wir haben unzählige Schriften, die davon zeugen, viele die einen Wirrwar kränklicher Gefühle, ausgedruckt durch Buchdruckerſchwärze, enthalten; viele deren Urheber in ihrem Beſtreben, dem niedern Boden gemeiner Naturen ſich zu entſchwingen, auf dem Gas ihrer Phantaſie in eine Wolkenregion emporſteigen, durch welche nur ſelten ein Lichtſtrahl zu uns andern herniederdämmert. — Du haſt einen Abſcheu ſie zu leſen; und dennoch, Freund, iſt es ſehr intereſſant, die energiſche Schwäche dieſer Geiſteskinder kennen zu lernen, und ſomit an den Puls der großen Leſewelt zu greifen, um auf ihren innern Geſundheitszuſtand zu ſchließen.

* * *

Laßt uns abbrechen, und einen unangenehmen Gegenſtand nicht weiter ins Einzelne verfolgen. Ich glaube, das Geſagte ſey hinreichend, die erſte Gegenbehauptung (oben S. 34.) zu widerlegen, hinreichend, um dieſes Urtheil zu begründen:

Der cultivirte Menſch iſt in phyſiſcher Hinſicht nicht das, was er ſeyn könnte und ſollte. Zu einſeitig betreibt er den Anbau ſeiner intellectuellen Kräfte und techniſchen Fertigkeiten; häufig überſpannt er ſeine Gefühle und ſpornt ſeine Phantaſie bis in das Gebiet der Schwärme-

rey hinüber. Und bey dem allen bringt ers durchaus viel zu wenig in Rechnung, daß er als phyſiſcher Menſch mit der umgebenden Natur und dem Zufalle in ſtetem Kriege lebt.

* * *

Wir gehen zur nähern Beleuchtung der zweyten Gegenbehauptung (oben S. 34.) über.

Fünfter Abſchnitt.

Nothwendigkeit der Gymnaſtik, erwieſen aus der Unzulänglichkeit der politiſchen und pädagogiſchen Mittel gegen die übeln Folgen unſrer Lebensart.

Mollis iſta educatio nervos omnes et mentis et corporis frangit.
Quinctilian.

Und was hat denn der kultivirte Menſch, um ſich, oder wenigſtens ſeine Kinder, der entnervenden Verfeinerung und ihren Folgen zu entziehen?

Jakob I. von England konnte ſeinem Sohne Heinrich in ſeinem ſogenannten königlichen Ge-

ſchen-

ſchenke *) noch ſagen: „Unter den freyſtehenden und nützlichen Sachen, verdient für einen Fürſten keine mehr Lob und Empfehlung, als die Leibesübung; denn gerade dieſe Spiele und Luſtigkeiten vermehren die körperlichen Kräfte, und erhalten die Geſundheit. Einem Könige iſt freylich die Uebung des Geiſtes höchſt nothwendig, denn nachläſſige Trägheit ſchwächt ihn und überzieht ihn nothwendig mit einem Roſte; aber ich möchte ihm denn doch die Uebungen des Körpers, die Spiele und höhern Kampfübungen ſehr anempfehlen. Sie dienen nicht bloß zur Verjagung des trägen Müßigganges, der jedes Laſter ſo gern herbeyführt; ſie ſtärken ſelbſt den Körper, ſie machen ihn dauerhafter gegen Arbeit und jede Beſchwerde. Gerade dieſes iſt einem Könige ſehr räthlich. — — Vor allen andern möcht ich Dir daher das Laufen, Tanzen, Ringen, Fechten, Springen, den Federball, das Mail, den Wurfſpieß und mehrere ähnliche ſchöne und ſcherzhafte Uebungen im Freyen anempfehlen" u. ſ. w. Aber die Zeiten der ritterlichen Uebungen verſchwanden, und hundert übende Spiele, die einſt auf klaſſiſchem Boden entſtanden, wichen den feinern Genüſſen, dem bequemern Spiele mit bunten Blättern. So ward die Lebensart und die Erzie-

 hung

*) Βασιλικον δωρον Sive regia institutio ad Henricum principem im dritten Buche, welches, im Gegentheile der religiöſen- und Regentenpflichten, von den indifferenten Pflichten handelt.

hung weichlicher und kraftloſer als je! Eine wahrhaft klägliche Erſcheinung bleibt es denn doch immer, wenn das fähigſte, verſtändigſte und klügſte Geſchöpf der Erde, trotz allen ſeinen geiſtigen Kräften, ſich von den Abgöttereyen des Zeitalters bezaubern läßt, eben ſo wie, nach den Verſicherungen der Reiſenden, die Thiere des Feldes durch den Anblick der Klapperſchlange beſtrickt werden. Was auf griechiſchem Boden emporſproßte, was tauſend weiſe Männer empfohlen, was ein König ſeinem Prinzen vor nicht gar zu langer Zeit noch einband, das findet jetzt wohl mancher beſchränkte Schulmann verwerflich! — Aber der Geiſt der Zeit hat Flügel; er will weiter! er ruhet nicht! Beſtrafte er nicht die träge Schlaffheit, den mönchiſchen Unverſtand, der die alten Formen der intellectuellen Bildung zwiſchen den klöſterlichen Schulmauern ſo lange feſthielt, mit leeren Schulbänken? Er wird auch die Afterform der phyſiſchen Bildung, wie ſie bisher war, zertrümmern; das ſagt uns manche frohe, wohlgegründete Ahnung! — —

Doch zurück zur obigen Frage. Was hat denn der civiliſirte Menſch, um ſich, oder wenigſtens ſeine Kinder, der entnervenden Verfeinerung zu entziehen? Hat er Mittel dazu und wendet er ſie an? — Sollen wir etwa dahin rechnen die laſtenden Arbeiten, die er verrichtet, gleich einer ſtarken, plumpen Maſchine? Mit nichten! dieſe beſchränken ja gerade ſeine Gewandtheit in jeder Hinſicht,

ob

ob es gleich wahr iſt, daß ſie der Weichlichkeit entgegenarbeiten. — Oder ſeine tauſenderley techniſchen Beſchäfftigungen? Eben ſo wenig, denn ſehr viele davon verweichlichen ihn, ſehr viele feſſeln ihn ins Zimmer, ſchwächen Geſundheit und Kraft; alle beſtimmen die Actionen des Körpers ſehr beſchränkt, und bilden daher nur ſehr einſeitig. Faſt keine einzige bringt nur irgend eine der gymnaſtiſchen Fertigkeiten hervor, die der Menſch gerade nöthig hat, um gefährlichen Zufällen zu entgehen. Dann endlich ſind ja dieſe Arbeiten für die gebildetern Volksklaſſen gar nicht da. — Was iſt denn nun noch in den europäiſchen Sitten, was auf Bildung und Stärkung des phyſiſchen Menſchen angelegt wäre? — Das iſt es, was wir hier kurz aufzuzählen haben.

Man kann die Mittel, die mehr in der Welt der Erwachſenen gewöhnlich ſind — die bürgerlichen — von denen der Jugendwelt — den pädagogiſchen — trennen.

Die Politiſchen beſtehn in Feſten und feſtlichen Uebungen. Dahin gehört, das Ziel- und Vogelſchießen, das ſeltene Carouſſelreiten und Wettrennen, die Stiergefechte, die Pferderennen, die Wettfahrten zu Waſſer; aber alle ſolche feſtlichen Spiele ſind nicht nationelle Uebungen.

Wir Europäer haben noch ritterliche Uebungen, das Reiten, Fechten ꝛc. aber nur wenigen ſind ſie zugäng-

lich. Aehnlich iſts mit unſern körperübenden Spielen. Die erwachſene Welt nimmt daran immer weniger Theil, und hält die Kartenſpiele aller Art für würdigere Beſchäfftigungen.

Nur das Kegelſpiel iſt bey den Deutſchen, das Ballon bey den Italiänern, das Cricket bey den Engländern, das Kolbenſpiel bey den Holländern, ſelbſt unter Leuten von Stande, noch im Gange. Dagegen ſind die Ballhäuſer und Mailbahnen verödet, und die meiſten andern Spiele höchſtens dem Knaben erlaubt. Aechte gymnaſtiſche Uebungen ſind zwar noch nicht ganz unbekannt, aber nur von einer ſehr kleinen Zahl der Individuen werden ſie ausgeübt. Dahin gehört das Ringen in der Schweiz und in Rußland, das Schwimmen in den waſſerreichen Gegenden. Allgemeiner iſt noch der Eislauf, und in manchen Ländern das Baden. Am allgemeinſten iſt das Tanzen durch ganz Europa, und in hundert Schriften gleichſam verrufen. Die Wahrheit iſt, man tanzt erbärmlich, und verurtheilt zu voreilig. Man kann jeden Tanz, abgeſehn von Sittlichkeit, aus einem doppelten Geſichtspunkte betrachten; als bloße Bewegung, und als ein Bildungsmittel für den Körper. Unſere gewöhnlichen Tänze ſind nur Bewegungsmittel. Leider ſind ſie dieß unter den gewöhnlichen Umſtänden bis zum Uebermaße, und dieß um ſo mehr, da ſie von verfeinerten, der Ruhe ſo ſehr ergebenen, Menſchen getanzt werden.

den. Als Bildungsmittel iſt der ſo ſehr beliebte engliſche Tanz unter aller Kritik, ein bloßes taktmäßiges Hinken, das nach ärmlichen, ins Gedächtniß gefaßten, Formen, verübt wird. Mehr gymnaſtiſche Tugend hat der deutſche Tanz, aber weit ſteht er unter dem franzöſiſchen und ſelbſt unter manchem ruſſiſchen Tanze. Aber eben darum ſind dieſe Tanzarten weniger gebräuchlich; ſie erfordern Uebung — Hinken lernt man ſehr bald. Soll ich noch der Jagd erwähnen, die ſo wenigen zugänglich iſt, und ſeyn darf? Gern will ich die militäriſchen Uebungen hierherziehen, ſie mögen noch vorzüglich zur Stärkung und Uebung des phyſiſchen Menſchen beytragen, aber ſo ſchön ſie auch ſind, ſo bilden ſie dennoch zu einſeitig, ſelbſt zum Schaden unſerer Armeen, und ſind nur für einen Stand beſtimmt.

Aus dem Bisherigen ergiebt ſich folgendes: Die Geſellſchaft der kultivirten Menſchen hat noch eine Menge von gymnaſtiſchen Feſten, von Uebungen und Spielen, die einſt auf phyſiſche Stärkung des Menſchen berechnet waren; Fragmente aus dem nervichten Zeitalter unſerer Vorfahren, und ſelbſt aus der alten griechiſchen Welt. Aber ſie ſind theils nur in einzelnen Gegenden, theils nur in einzelnen Ständen, gebräuchlich, werden nur dann und wann zur ſeltenern Beluſtigung gebraucht, und können daher nicht als allgemein übliche nationelle Bildungsmittel des phyſiſchen Menſchen, ſondern nur als einſtweilige Beluſti-

luſtigungen und Zeitvertreibe angeſehen werden. Für Millionen ſind ſie ſo gut als gar nicht da, und rechnet man etwa noch unſere unthätigen Spaziergänge und einzelnen Fußreiſen ab, ſo bleibt für die Mehrzahl nichts übrig, als — Genuß, Kartenſpiel und Ruhe! Oder man zeige mir irgend eine Nation, bey der allgemeine nationelle Anſtalten zum Beſten des phyſiſchen Menſchen ſtatt fänden, öffentliche Feſte, die gerade auf Stärkung und Bildung angelegt wären? — —

Aber vielleicht iſt die Reform der Pädagogik in das, faſt möcht ich ſagen, große Hoſpital der Verfeinerung eingedrungen und hat überall, wo die neue Generation zu höheren Vollkommenheiten des Geiſtes emporgehoben werden ſoll, auch die Tafeln einer naturgemäßern phyſiſchen Bildung aufgeſtellt? — Oder ſchrieben Locke, Rouſſeau, Baſedow, Salzmann, Trapp, Villaume, Niemeyer ꝛc. Tiſſot, Frank, Hufeland und viele andere ehrwürdige Männer vergeblich? Iſt denn gar nichts geſchehen? —

Laßt uns gerecht ſeyn! Aus dem Gebiete der alten muhmenhaften Erziehung ſind wir ein wenig — nicht überall, aber doch in vielen beſſern Familien — heraus. Da hat ſich die Periode der weichlichen Erziehung — ſcheinbar geendigt; aber ich fürchte, man iſt hier in dem Zeitraume der bequemen und angenehmen angelangt. Gleich einer zärtlichen und recht verſtändigen Frau

ſteht dieſe Pädagogik da, und möchte nach eigenen zärtlichen Gefühlen und nach vernünftigen Grundſätzen zugleich erziehen; wie kalt und warm aus einem Munde blaſend, möchte ſie das Abhärtende, Stärkende mit dem Bequemen Angenehmen und Sinnenſchmeichelnden geſchmackvoll miſchen. Sie liebt die Winterpromenaden, denn ſie ſind ſtärkend, aber der Wind darf nicht gehen, denn es wäre unangenehm; ſie iſt für Fußreiſen, ſie ſtärken den Körper, aber nur für kurze, denn man möchte ermüden, und das iſt unbequem und unangenehm; ſie empfiehlt das kühle Flußbad, aber das Waſſer muß recht warm ſeyn, ein wenig kühl iſts unangenehm. Sie möchte die Arme ihres Zöglings ſtärken, aber ſie will keine Beulen in ſeinen zarten Händchen entſtehn ſehn, denn ſie ſind unangenehm u. ſ. w. Kurz, ſie machts wie die Recenſenten, die gern waſchen, aber nicht naß machen möchten. — Seht da die Erziehung unſerer feinen Welt. Sie möchte, daß ihrer eigenen Schwäche, ihrer Hyſterie und Hypochondrie, ihren Krämpfen und tauſend andern Nervenübeln die geliebte, zart entſproſſende Generation entgienge; aber jedes Mittel, dieſen vernünftigen Vorſatz durchzuſetzen, ſcheint ihr unangenehm, wie dem Kinde die heilſame Arzeney. Mit unſäglicher Begierde durchſtreift ihre Phantaſie die Zeiten des alten Ritterthums; welche reitzende Kraftideale, ach! könnte ſie doch ihre Kleinen zu ſolchen Rittern

ſchlagen durch — Lectüre! denn alles andere iſt ſo hart, ſo unbequem! —

Aber noch einmal, laßt uns gerecht ſeyn! Es giebt auch Familien, vorzüglich in den höhern und in den aufgeklärtern Ständen, die jene modiſche Erziehung nicht gut finden, ſondern, durch ächte Grundſätze geleitet, weder auf einen Wildling noch auf einen Weichling hinarbeiten.

Aber was ſind nun beyderley Ausnahmen gegen das Ganze, gegen die allgemeinere Privat-Erziehungsart im großen weiten Europa? Strebt die Erziehung da weiter als auf Bildung des Geiſtes? Sind die, durch die Reform der Pädagogik bewirkten, an ſich trefflichen, Fortſchritte, faſt nicht ausſchließend nur in Bezug auf Geiſteskultur, für beſſere Methoden des Unterrichts, vom A B C bis zu den ſpirituellſten Kenntniſſen hinauf, gethan? Erwog man nur in irgend einem, wenn auch noch ſo kleinem Staate, bey dem Entwurfe der öffentlichen Bildungsanſtalten die ewigen Verhältniſſe zwiſchen dem geiſtigen und phyſiſchen Menſchen? Vergaß man bisher nicht durchaus des armen Körpers? — —

Leider ſind die geſündern Maximen häufig, ſehr häufig noch nicht einmal mit den alten weibiſchen Vorurtheilen, mit dem feinen Tone, mit den Grillen der Hochgelahrten in Gährung geſetzt, und in unſerer pädagogiſchen, oder treffender, unpädagogiſchen Rutine, ahnden

wir

wir noch nichts davon, daß die Hälfte der Gebornen vor dem zehnten, in großen Städten vor dem dritten Jahre ſtirbt, daß — warum ſoll ich die Wahrheit nicht ſagen? — mehrere unſerer beſten Familien, wenn auch nicht die — — doch die Lebenskraft zu verlieren ſcheinen.

„Voller Genuß der freyen Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein, kein ſtarkes Getränk, ſehr wenig oder gar keine Arzeney, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kühles Bad und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Näſſe.“ Das ſind die Grundſätze des gemäßigtern Locke. Wo iſt nur ein Haus, das ſie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in ihrem ganzen Umfange anwendete? — — Unſere Privaterziehung — eine Ausnahme vom Allgemeinen habe ich ſo eben vorhin angedeutet — drehet ſich auf eine ſehr unglückliche Art um einen Punkt: ſie will ihre Zöglinge geſund erhalten, aber ſie wählt verkehrte Mittel. Anſtatt dieſes ſchönſte der irdiſchen Güter, die Geſundheit gleichſam mit raſcher, ſtets reger Kraft und Thätigkeit ſichern Schrittes erobern zu laſſen, bemüht ſie ſich nur, den Krankheiten gleichſam alle Eingänge zu verſtopfen, durch die ſie hereinſchlüpfen könnten; ſie kleidet, bedeckt, wärmt, giebt Präſervative, wählt mit Sorgfalt die Speiſen, vermeidet jede erhitzende Anſtrengung, verwahrt im Zimmer und Betten u. ſ. w., kurz ſie ſieht den

Körper ihres Zöglings als ein zartes Gefäß an, das auf tauſend Arten ſehr leicht zerbrochen werden könnte, und folglich möglichſt in Sicherheit und Ruhe gelaſſen werden muß. Fügt ſie ja noch eine körperliche Thätigkeit hinzu, ſo ſind es kleine, zarte, mechaniſche Beſchäfftigungen im Zimmer, wodurch nur die Hände in Bewegung geſetzt werden. Wenn aber die Rede iſt von phyſiſcher Stärkung, von Anregung der Organiſation, ſo verdienen ſie gar keiner Erwähnung. Endlich hat unſere Privaterziehung noch ein Mittel, das ſie wohl hier und da zur Bildung ergreift, es iſt der Tanz. Er iſt, recht gebraucht, ein treffliches Mittel, aber wie oft im Jahre kommt es zur Anwendung? —

Das ſind die Grundzüge der ſogenannten ſorgfältigern Erziehung des phyſiſchen Menſchen. Wir haben noch eine unſorgfältige in den niedrigſten Volksklaſſen, oder vielmehr ein rohes Aufwachſen ohne alle Sorgfalt auf den Gaſſen, in Schmutz und Armuth, in Blöße und Kälte, in Hunger und Elend. Und gerade werden diejenigen Individuen, die ſich durch dieſes mannichfaltige Ungemach von früher Kindheit bis zum reifenden Jünglingsalter hindurch arbeiten, gleich dem wohldurchgerbten Stahle, gerade die kräftigſten, rüſtigſten. Dieſe Bemerkung entgeht keinem aus den höhern Ständen; mit Erſtaunen machen ſie alle zärtlichen Aeltern. Freunde, wollt ihr ſtatt des frommen Glaubens: die Gottheit

entſchädige Armuth ſo gern mit Geſundheit und Kraft, jene Pöbelerziehung von ihrem Schmutze, von ihrer Sorgloſigkeit befreyen: ſo werdet ihr in dem Reſte gerade den Stoff finden, der ſich zu ächten Grundſätzen verarbeiten läßt.

Und nun unſere öffentliche Erziehung — wenn man anders unſere öffentlichen Schulen ſo nennen darf — was thut denn die? Bey allen den trefflichen Fortſchritten, die hier für die geiſtige Cultur gethan worden, iſt im Ganzen, wenige Anſtalten ausgenommen, alles noch unverändert ſo wie ſonſt. Man hat mit eben der Menſchenfreundlichkeit, wie in Gefängniſſen und Zuchthäuſern, ein wenig auf beſſere Schulſtuben und reinere Luft geſehen; hier und da ſind kleine Handarbeiten in den Unterrichtsplan aufgenommen; häufig giebt man Unterricht über den menſchlichen Körper und deſſen Erhaltung, das heißt, giebt Theorie und verweigert in gewiſſer Hinſicht die Praxis! — Kurz, ich kann nichts, gar nichts durchgreifendes anführen. Hält man dagegen die Krebsſchritte in der Bildung des phyſiſchen Menſchen: die allgemeinere Einführung der warmen Getränke, die jetzt weit größere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unſerer zarten Jugend unter das Joch wiſſenſchaftlicher Kenntniſſe und künſtlicher Fertigkeiten: ſo iſt immer noch die Frage, ob dieſer Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbſt

die

die Aufnahme einzelner Grundſätze der beſſern Erziehungs-art in dieſer und jener Familie, ſtiften faſt mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben beſtehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen, auf Koſten der armen Jugend, ſehr leicht in Widerſpruch kommen und ſo ein Unheil anrichten, daß von wenig geübtern Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entſtandenen Nachtheile nicht auf dieſen Widerſpruch, ſondern auf jene beſſern Grundſätze, und ſo entſteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Wenn die Vermehrung der Lehrgegenſtände die Disharmonie vergrößerte, welche ſchon ſo lange zwiſchen der wiſſenſchaftlichen und phyſiſchen Erziehung, auf Koſten des Körpers und Geiſtes, ſtatt fand: ſo hätte man um ſo eher auf Leibesſtärkung denken ſollen. Aber hier leitet uns noch faſt durchgehnds die Hand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unſre körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgift, unſre Krankheiten als angebohrne Uebel, unſre Laſter als Tücken der Erbſünde; anſtatt ſie für das zu halten, was ſie faſt immer ſind, — — für Folgen unſerer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr iſt es, daß wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, und tauſend andern Univerſalmedicinen unſere Zuflucht nehmen, um unſer Leben zu ſchützen und Krankheitsplagen von uns abzu-

hal-

halten, als uns, oder wenigſtens unſre unſchuldige Jugend, der daſſelbe Schickſal bevorſteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Bruſt Körperſtärke, Dauer und Geſundheit zu ſaugen; leider nur allzuwahr, daß viele Sklaven des Luxus, der Weichlichkeit und des ſogenannten feinen Tones tändelnde Empfindſamkeit für Merkmal des feinen Geiſtes, delikate Geſundheit und Körperſchwäche für Zeichen der feinern Geiſteskultur, weibiſche Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, Alles dieſes eben ſo wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sineſe ſeine — — — langen Nägel.

Leider nur zu wahr, daß viele ſich keine gründliche Gelehrſamkeit denken können, wenn ſie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet iſt; daß ſelbſt die aufgeklärten Hausväter und Erzieher im phyſiſchen Theile der Erziehung genug zu thun, die ſogenannte neuere Erziehung, ſo wie die Vorſchriften der weiſeſten Aerzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Bruſt einer Amme ſäugt; wenn es kein Brey nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt wird; wenn es geſunde Luft athmet, die Kuhblattern erhält, Waſſer trinkt, mit abgeſchnittenen Haaren geht, an Mäßigkeit im Eſſen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präſervativkuren, ſo wie mit Stock und Ruthe, verſchont wird.

Das Verſchrobene jener Meinungen iſt deutlich ge-
genug. Das Gute, was die letztere in ſich ſchließt, würdige ich; aber man kann dabey, auch mit abgeſchnittenen Haaren, noch immer ſehr weichlich erziehen, und dieſe Methode iſt wahrlich nicht hinreichend, den jungen Menſchen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Geſundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geiſtes im männlichen Charakter vereinigt ſehen.

Sechſter Abſchnitt.

Harmoniſche Bildung als Zweck der Leibesübungen. Subjectiver und Objectiver Zweck und uranfängliche Wirkungen der Gymnaſtik.

Μια δε σωτηρια πρoς αμφω, μητε την ψυχην ανευ σωματος κινειν, μητε σωμα ανέυ ψυχης, ινα αμυνομενω γιγνωνται ισοῤῥοπω και ὑγια. *)

Platon.

Vereinigen wir in Gedanken die körperlichen Vollkommenheiten des Naturmenſchen mit der Geiſteskultur des verfeinerten Erdbewohners: ſo tritt das ſchönſte Ideal unſerer Gattung hervor, ein Ideal, bey deſſen Anblick unſer Herz ſtärker ſchlägt.

Dieſe Vereinigung iſt ein Problem, an deſſen Ausführung man längſt dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es iſt wahrhaftig eines der größ-

*) Nur Ein Heil giebts für Beyde; ſtrengt den Geiſt nicht an ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geiſt, damit beyde, gleichkräftig und im Gleichgewicht ſtehend, geſund bleiben.

größten, der intereſſanteſten für die ganze verfeinerte Menſchheit. Vielleicht nicht ausſührbar bis zur größten Vollkommenheit — ich zweifle ſelbſt daran; — aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles ſeinem Gange zu überlaſſen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geſchichte von dem ſchönſten Volke des Alterthums, daß es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier iſt, mit zwey Worten, frey heraus meine Meynung über die Art, wie ſie möglich ſey:

Kultivirt den Menſchen ſo viel als möglich, ſchleift ſeine natürliche Rohheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden Verfeinerung!

Cultur iſt nicht Verfeinerung; jene iſt ächte Bildung des geiſtigen und körperlichen Menſchen, dieſe eine geſchmackvolle Verzärtlung unſerer Sinnlichkeit; jene, wahre Vervollkommnung unſeres ganzen Weſens, dieſe, eine modiſche Schminke, ihm vom Geiſte des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, dieſe, Schwächung unſerer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der des Schwachen? — „Wir würden, ſagt Ackermann *) gewiß nicht ſo viel ausgedörrte Perſonen und weniger Unglückliche ſehen, welche die Verſchwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unſere Sitten weniger verfeinert wären.“ — Ein Beyſpiel ſoll uns den Unterſchied anſchaulicher machen.

Ein

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

Ein zweyter Rouſſeau geht nach Amerika, um dort das größte Problem der Erziehung, von dem ich ſo eben ſprach, auszuführen. Ein junger Huron wird der Gegenſtand derſelben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten ſeines Geiſtes, bildet ſein Herz; erweitert ſeine Kenntniſſe, gebraucht dazu alle Hülfsmittel, kurz, er weihet es in die Wiſſenſchaften unſeres Erdtheils ein; überläßt es aber übrigens ſeiner Lage unter einem rüſtigen Naturvolke und ſeinem Magen, die phyſiſche Erziehung zu vollenden, und auf dieſer Seite einen echten, ſtarken, geſunden Huron aus ihm zu bilden. So iſt die Erziehung endlich vollendet, und wir haben einen — — kultivirten Naturmenſchen.

Wie aber, wenn der Rouſſeau den jungen Huron in einem europäiſchen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens ſorgfältig geſchützt, mit erkünſtelten Speiſen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit geſchwächt und ſein Gefühl bis zur Empfindeley geſpannt hätte? — ſo wären alle dieſe Arbeiten zu tief gegangene Hobelſtöße, ſie wären bis ins Mark gedrungen, verſchwunden wäre der Naturmenſch, und wir hätten nur noch den cultivirten und verfeinerten übrig.

Laßt uns nicht mehr verfeinern; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläſt. Aber Cultur im ganzen Umfange des Worts, ich meyne in

 kör-

körperlicher und geiſtiger Hinſicht, ſey der Zweck unſerer Erziehung. Wer ihn erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns jenes ſchöne Gedankenbild, mehr oder weniger, je nachdem er beyde Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu ſetzen verſteht.

Unſere phyſiſche Erziehung iſt gegen die geiſtige, um mich ſo auszudrücken, zu kraftlos; dieſe hat, und wenn wir auch darunter bloß reine, echte Cultur des Geiſtes verſtehn, über jene das Uebergewicht; man denke ſie ſich aber, wie es der Fall iſt, mit Verfeinerung verbunden, wie ſoll der Menſch gedeihen? wie ſich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie ſeiner Kräfte entſteht? — —

Laßt uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirkſam entgegenarbeiten; und ſo ſey denn unſere Abſicht bey der Gymnaſtik: Gründung einer innigern Harmonie zwiſchen Geiſt und Leib.

Sie erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weiſeſten Menſchen, Plato. *) Man erlaube mir, mit ſeinen Gedanken dieſe Blätter zu ſchmücken. Sie ſind etwa dieſe: „Viele bilden ſich ein, die Muſik **) ſey bloß zur Bildung der Seele, und die Gymnaſtik allein zur Bil-

*) De republica. III.

**) Für manche Leſer muß ich hier anmerken, daß die Griechen unter Muſik oft den ganzen Umfang von Kenntniſſen und Fertigkeiten des menſchlichen Geiſtes verſtanden.

Bildung des Körpers eingeführt. Mir ſcheints, daß beyde für die Seele allein da ſind. Wer allein Gymnaſtik treibt, wird hartherzig und unbändig; wer ſich bloß auf Muſik legt, weichlich und weibiſch. Jene Wildheit aber entſpringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieſes gehörig gebildet, ſo würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu ſehr entflammt, ſo artet es in Härte und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber iſt die Grundlage eines philoſophiſchen Charakters; fördert ihr ſie zu ſehr, ſo wird ſie zur Weichlichkeit; bauet ihr ſie gehörig an, ſo wird ſie zur Geſchliffenheit im Betragen. So müſſen denn beyde in das gehörige Verhältniß geſetzt werden, dann erhalten wir den weiſen und männlich kraftvollen Geiſt; im entgegengeſetzten Falle, feige Schwächlinge oder rohe Menſchen. Derſelbe Menſch überlaſſe ſich ganz der Muſik, ihren lieblich ſchmeichelnden, ſanftklagenden Harmonien, er widme ſein Leben dem Wolluſtkitzel des Geſangs: ſo wird er ſeine etwaige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: ſo wird ſein Geiſt erſchlaffen, ſeine Stärke zerſchmelzen, er wird gleichſam alle Nervenkraft aus ſeiner Seele herausſchneiden. — Derſelbe Menſch lege ſich aber allein auf Gymnaſtik, er übe ſich und eſſe, vernachläſſige Muſik und Philoſophie: ſein Körper wird ſtärker, er wird muthvoll und unerſchütterlich werden; aber beym verſchmähten Umgange mit

 den

den Muſen wird ſeine Seele, die den Trieb, ſich aus-zubilden, hegte, nicht gebildet durch Wiſſenſchaften und Denken, ſo wie durch keinen Theil der Muſik, wird ſie nicht, ſag ich, ſchwach und ſtumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wiſſenſchaften und Muſen! unwiſſend und roh lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — — Nicht zur Bildung des Geiſtes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieſer Vortheile) ſondern zur Bildung des Geiſtes allein, zur Ausbildung ſeines Muthes und ſeiner philoſophiſchen Kraft ſchenkte ein Gott den Menſchen Muſik und Gymnaſtik, um jene Eigenſchaften gehörig zuſammen zu ſtimmen, ſie im rechten Grade zu verſtärken oder zu vermindern. Der Künſtler folglich, welcher Muſik mit Gymnaſtik im ſchönſten Maße miſcht, ſie auf den Geiſt anwendet, iſt mir der vollkommenſte, der harmonievollſte Muſikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zuſammen zu ſtimmen verſteht."

So weit Plato der Weiſe. — An ſo etwas muß Rouſſeau wohl gedacht haben, als er im Emile III ſchrieb: Le grand secret de l'education est de faire, que les exércices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de delassement les uns aux autres.

Die Speculation mag tiefer in die Sache eingehen. Sie erkennt einen ſubjectiven und objectiven Zweck der Gymnaſtik. Jener geht auf den Uebenden

zurück, und der Erzieher, der ihn zu erreichen ſtrebt, hat dabey die Abſicht, den Körper ſeines Zöglings mit den geiſtigen Kräften in Harmonie zu ſetzen; dieſer geht auf den Erwerb von Fertigkeiten, die im menſchlichen Leben, über welchem tauſend unglückliche Zufälle ſchweben, von entſchiedenem Nutzen ſeyn können. In Hinſicht auf dieſen beſchränktern Zweck, den der Kurzſichtige immer ſo ſchnell und allein ins Auge faſſet, lehrt der Erzieher ſeinem Zöglinge das Schwimmen, das Springen u. dergl. denn es kann ihm allenfalls das Leben retten. Dort bildet er, hier richtet er ab. So mag die Speculation die Zwecke der Leibesübungen trennen; unzertrennlich vereinigen ſie ſich bey der Ausführung in den allgemeinen, der in die Cultur des phyſiſchen Menſchen zu ſetzen iſt.

Laßt uns zu einem andern Gegenſtande übergehn. Ich habe in den obigen Abſchnitten die Nothwendigkeit eines Mittels dargethan, das, auf phyſiſche Stärkung angelegt, fähig wäre, die körperlichen Kräfte und Fertigkeiten des kultivirten Menſchen mit ſeinen geiſtigen in Harmonie zu ſetzen. Es iſt nun die Frage, kann und wird die Gymnaſtik dieß leiſten? welches ſind ihre Wirkungen? welchen Nutzen kann ſich beſonders der Pädagog davon verſprechen?

Die Gymnaſtik wirkt unmittelbar auf den Körper, nur mittelbar auf den Geiſt. Das iſt von ſelbſt verſtänd-

ſtändlich. Ihre erſten uranfänglichen Wirkungen auf den Körper ſind:

1. Sie ſetzt die Muſkeln und den ganzen Körper in Bewegung.

2. Sie roborirt die Haut.

3. Sie richtet die Muſkeln und Glieder zu gewiſſen Bewegungen ab, giebt ihnen Fertigkeit.

4. Sie übt die Sinne.

Dieß ſind alle. Keine weitere iſt mir denkbar. Ich nenne dieſe Wirkungen uranfängliche, denn alle andern, ſehr mannichfaltigen, ſind nur Folgen von dieſen. Für den gern unterſcheidenden führe ich noch an, daß ich die beyden erſten phyſiſche, die letzten pädagogiſche nennen möchte.

Mit dieſen Wirkungen und den daraus fließenden Folgen ſteht und fällt mein Thema, ich muß mich daher auf eine gründliche Ausführung des Gegenſtandes einlaſſen.

Erſte Wirkung. Die Gymnaſtik ſetzt die Muſkeln und den ganzen Körper in Bewegung.

Die Gymnaſtik führt eine Menge von Actionen herbey, wodurch bald einzelne Glieder, bald der ganze Körper in Bewegung geſetzt werden. Die nächſten Folgen, die aus dieſem Factum fließen, ſind:

1. Stärkung der Muſkeln ſelbſt, welche bewegt werden. — Dieſe Stärkung findet im doppeltem Sinne ſtatt, im phyſiſchen und mechaniſchen.

ſchen. In jenem auf dieſe mir denkbare Weiſe. Die Faſern des Zellgewebes bilden die Muſkelfibern, und dieſe werden um ſo feſter ſeyn, je feſter die Faſern ſelbſt ſind. Die Feſtigkeit der letztern aber wird von der mindern oder größern Conſiſtenz des thieriſchen Leims (Gluten) abhangen, der in ihnen enthalten iſt. Wird der Körper täglich in zweckmäßiger Action erhalten: ſo arbeitet er die unnützen Feuchtigkeiten weg, der thieriſche Leim wird gleichſam beſſer ausgekocht, enthält mehr Conſiſtenz, mehr bindende Kraft, die Faſer wird ſtärker, feſter mithin auch die Fiber der Muſkel. Menſchen die ſich viel im Freyen bewegen, dadurch die Abſonderung gehörig unterſtützen und die wäſſerigen Theile wegarbeiten, müſſen ſchon dadurch feſtere Muſkeln erhalten, ſelbſt abgeſehen von der mechaniſchen Einwirkung der Bewegung. Daran dachte Lucian, wenn er ſagt: Die Gymnaſtik giebt Leute, die eben ſo wenig eine träge, bleiche Fleiſchmaſſe, als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleiſch wegſchwitzen und nur das behalten, was Kraft und Stärke giebt. „Dieſe Uebungen" fährt er fort: „thun beym menſchlichen Körper das, was die Wurfſchaufelnden beym Getreide verrichten; Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn nur bleibt übrig." *)

Eine zweyte Anſicht der Sache iſt dieſe: Jeder weiß es, daß das Blut und Serum den Stoff zu allen beſondern

*) Luciani Anacharsis. Sect. 25.

dern Säften, ſo wie zur Ernährung des Ganzen hergeben. Es iſt bekannt, daß beyde in einem Aderſyſteme umlaufen; daß die zuführenden Gefäße ihr Fluidum zum Theil durch offene Mündungen in das Zellgewebe, kurz, in die ganze Fleiſchmaſſe ergießen, es abſetzen, ſo die feſten Theile des Körpers ernähren und das Convolut derſelben vergrößern. Wird die Circulation gut unterhalten, wie es denn durch Bewegung am natürlichſten geſchehen kann, ſo wird die Ernährung beſſer von ſtatten gehen, die Muſkeln werden zunehmen und kräftiger werden. Die Hemmung derſelben in einzelnen Theilen zieht Abmagerung dieſer Theile nach ſich. Vielſitzende Arbeiter haben daher häufig Beine ohne Waden, und der linke Arm iſt eben darum in allen ſeinen Theilen von geringerer Dimenſion als der rechte. Da die Circulation in einzelnen Gliedern bewirkt werden kann durch Reibung und Bewegung, ſo wachſen daher bekanntlich ſolche Glieder, die der Particular-Bewegung täglich unterworfen werden, gewöhnlich an Maſſe und Kraft. Es treten Muſkeln hervor, die man an andern Subjecten weit weniger oder gar nicht gewahr wird. Daher die größere Stärke des rechten Arms. Aber am auffallendſten beweiſet dieß der Arm des Fechters. Schon die Alten verſtanden die Kunſt, da Fleiſch anzuſetzen, wo es fehlte. *)

Daß

*) Galen de Sanitate tuenda. Lib. II. Cap. 6.

Daß durch die Bewegung der Blutumlauf und die Abſonderung der wäſſrigen Theile befördert werde, iſt bekannt, man wird daher meine obigen beyden Anſichten billigen müſſen.

Das Zuſtrömen der nährenden Theile nach dem Zellgewebe und den Fibern der Muſkeln wird überdem noch eine ſtark wirkende Urſache in dem Reize finden, der durch die Muſkelbewegung auf die Fibern und Gefäße ausgeübt wird. Daß jeder Reiz in irgend einer Gegend des Körpers ein Zuſtrömen der Säfte zur Folge habe, iſt etwas ſehr bekanntes. Es wird ſichtbar bis zum Anſchwellen der Muſkeln, wenn man ein Glied, z. B. den Arm, nach dem Zuſtande der Ruhe, auf irgend eine Art, z. B. durch Werfen, Fechten u. dergl. in Action ſetzt; der Arm ſchwillt dann ſchnell an, bis zum Engwerden und Anſtrammen der Bekleidung.

Es giebt Leute, die bey voller Geſundheit, guter Circulation und Ernährung, ſelbſt bey einem ſchönen Muſkelbau dennoch wenig Muſkelkraft haben; und ganz allein deßwegen, weil ſie ihre Muſkeln nicht gebrauchen. Die Stärkung derſelben iſt daher wohl nicht ganz allein erklärbar durch größere Haltbarkeit des glutinöſen Theils und ſtärkere Ernährung. Es findet vielmehr ein mechaniſches Einwirken der Bewegung auf die Fiber ſtatt, wodurch ihre Strebſamkeit, ihre Elaſticität ungemein erhöhet, und wodurch das bewirkt wird, was man Ner-

venkraft nennt. Die eigentliche Kraft des Muſkels iſt nichts als ein Zuſammenziehen ſeiner Fibern. Der mechaniſche Eindruck, den die fortgeſetzte Bewegung hier auf die Fiber verübt, indem ſie ihr die Gewohnheit des Zuſammenziehens einprägt, das iſt es, was ich hier meyne. Aber ich wage es nicht, dieſem Umſtande, der an ſich der Erfahrung vollkommen gemäß iſt, eine tiefer gehende Erklärung zu geben.

2. Die Belebung der Circulation und der Abſonderungen iſt eine zweyte wichtige Folge der Muſkelbewegung. Das giebt mir jeder gleich zu, daß durch die Bewegung des Körpers der Blutumlauf lebhafter wird, weil jeder es an ſich bemerkt hat; aber daran denkt man wohl weniger, daß jener höchſtedle Muſkel, der, von unſerer Bruſt aus, das Blut durch alle Kanäle preſſen ſoll, für ſich allein dieſem Geſchäffte nicht ganz gewachſen iſt. Der Hauptzweck der Muſkeln mag immer Gliederbewegung ſeyn, aber ein großer Nebenzweck derſelben iſt die Beförderung des Umlaufs der ſämmtlichen Säfte in den Gefäßen durch den Druck und Reiz, den die Muſkeln bey ihrer Bewegung darauf ausüben. Hierin liegt der Hauptgrund des ſo leichten Erkrankens bey fortdauernder Leibesruhe und ein ſehr deutliches Merkmal, daß der Menſch nicht zu ſitzender Lebensart beſtimmt iſt. Nur durch den Muſkelgebrauch wird die Circulation vollkräftig, und dieſe iſt das Fundament aller übrigen Functionen der kunſt-

reichen Maſchine, ſie nur gewährt den innern Werkzeugen volle Belebung, reitzt ihre Organiſation zur größern Thätigkeit und ſo vollenden ſie alle Abſonderungen und Miſchungen mit weit mehr Energie. Darin ſind alle Phyſiologen einig. So drängen ſich denn die Wirkungen der täglichen Leibesübungen bis in die innerſten, feinſten Theile unſerer Organiſation und erhalten ſie im richtigern, vollkräftigern Gange. Darin liegt der Grund, daß alle Aerzte ohne Ausnahme die Leibesübungen empfehlen, daß Ackermann gar ſagen konnte: ich weiß nicht, was dem Menſchen nöthiger iſt, die Nahrung oder die Bewegung? und Friedrich Hofmann: „Sie übertrifft alle Arzneyen, die man nur immer zur Erhaltung der Geſundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten empfehlen mag, und kann in dieſer Hinſicht mit Recht eine Univerſalmedicin genannt werden.“ *)

Laßt uns mit flüchtigem Blicke nur dieſes und jenes der innern Functionen des Körpers überſehen.

Schon die mechaniſche Einwirkung der Leibesübungen trägt ſehr vieles zur Leerung der ſämmtlichen Verdauungswerkzeuge bey und bereitet ſie zu ihrem Geſchäffte vor. Die Verdauungsſäfte ſtrömen reichlicher hinzu und die Eßluſt wächſt nach voranlaufender Uebung. Der lebendigere Blutumlauf drängt ſich einige Zeit nach der Bewegung mehr nach den innern Organen und giebt ihnen

mehr

*) De motu corporis optima medicina.

mehr Wärme, mehr Leben. Die Verdauung beginnt, die einſaugenden Milchgefäße verſchlucken begieriger die eindringenden Nahrungsſäfte und führen ſie thätiger zu ihrer Beſtimmung ins Blut.

Das ganze Syſtem der Lymphengefäße, das bey ſitzender Lebensart und ſchwacher Circulation ſo leicht den Verſtopfungen ausgeſetzt iſt, erhält größere Wirkſamkeit durch die Bewegung. Dieſes Syſtem iſt zurückführend. Die Enden deſſelben ſaugen in allen Gegenden des Körpers ihre Feuchtigkeit ein, nach dem Geſetze der Haarröhren. Die Fortbewegung der Lymphe iſt daher langſam; leicht entſtehen Stockungen und ebendaher eine Menge Krankheiten. Und gerade iſt es die Uebung des Körpers und der dadurch bewirkte kräftigere Blutumlauf, welche die Bewegung der Lymphe durch den Druck der Muſkeln und die lebhafte Action der Pulsadern befördert. Man kann daraus den Schluß machen, wie ſehr die Leibesübung ſolchen Perſonen anzurathen ſey, die ſkrophulös, oder zu Waſſerſuchten geneigt ſind.

Die Ausdünſtung durch die Haut iſt eine der wichtigſten Operationen. Sie beträgt täglich mehrere Pfund ſcharfer, ſchädlicher Säfte, die aus dem Blute fortgeſchafft werden müſſen, oder eine Menge Krankheiten verurſachen. Dieſe Ausdünſtung hängt ganz vorzüglich von thätigerm Blutumlaufe ab. Eine unendliche Menge netzförmig verflochtener Arterien macht einen Hauptbe-

ſtandtheil unſerer Haut aus. Dieſe verhauchen in derſelben einen feinen Duft, der durch die Poren hervorgeht. Wie dieſe Operation durch beſchleunigten Blutumlauf befördert werden müſſe, ſieht jeder ſogleich ein. Wenn unſere älteſte Volksdichtung dieſen Umſtand zu einem Fluche ſtempelt, ſo entdeckt man darin leicht die Unkunde des Dichters.

Es iſt ein ſcharfſinniger Gedanke, alle Beſtrebungen unſerer thieriſchen Maſchine auf einen Punkt, einen Zweck, nämlich auf die Reproduction der unergründlichen Materie hinzuleiten, die, gleich dem electriſchen Feuer, durch alle Nerven ſtrömt, alles aus dem todten in einen lebendigen Organismus umſchafft, und die das Band iſt, wodurch die Geiſterwelt mit den phyſiſchen Maſſen in Verbindung geſetzt wird. Ich weiß nicht, ob er unſerm Plattner zuerſt angehört; aber es iſt ein ſehr vernünftiger Gedanke, weil dieſer Stoff, den wir unter andern Nervengeiſt nennen, der edelſte im ganzen Körper iſt. Daß das Materiale, woraus dieſer Stoff ſich bildet, nur von außen durch Einſaugung der Lungen und der Haut, ſo wie durch die Nahrung herbey geführt werden könne, iſt begreifflich; aber wie wird dieſes Material in den Lebensſtoff umgeſchaffen? Geſchieht es nicht gleichfalls durch die Circulation? und geht ſeine Abſonderung nicht dann am beſten von Statten, wenn der Blutumlauf wohl unterhalten wird? Der Nervengeiſt iſt der ätheriſche Aushauch des

Blutes durch die Enden der Arterien nicht bloß im Gehirne, ſondern in allen andern Gegenden des Körpers, wo er mit dem Abſetzen der Ernährungsmaterie in Eins zuſammenfällt. Der gröbere Theil dieſes Aushauchs ſcheidet ſich ab als Gluten für das Zellgewebe und die Fiber; der ätheriſche wird von den Nerven aufgenommen und er iſt das, was wir Nervengeiſt nennen. So entſteht hier auf ein und demſelben Wege die mechaniſche Kraft der Muſkeln und das Mittel des Lebens und Empfindens. Erhaltet die Circulation in ihren regelmäßigen kräftigen Strömungen durch tägliche Bewegung und Uebung des Körpers nnd die Reproduction des Nervengeiſtes und der mechaniſchen Kraft iſt beſorgt.

Die Stärkung und große Erfriſchung des Leibes und Geiſtes, die man immer nach Leibesübungen im Freyen empfindet, iſt auffallend. Man iſt ein ganz anderer Menſch, wenn man täglich eine Zeitlang den Körper im Freyen übt, und ein ganz anderer, nach langem ruhigen Sitzen im Zimmer. Es kann hier allerdings ein mechaniſches Einwirken der Luft auf die Theile, die ihr ausgeſetzt ſind, ſtatt finden; die thieriſche Electricität kann durch die Muſkelbewegung ſelbſt ſtärker erregt werden; aber es geſchehen ja auch Einſaugungen duch die Haut und Abſonderungen in den Lungen, die zu einer wichtigen Modification des Blutes nothwendig ſind; und gerade geſchehen ſie dann am ſtärkſten, wenn bey körperlichen Uebun-

gen

gen die Lungen ſtärker athmen und die Circulation kräftiger auf die Haut wirkt. Wenn wir uns nach Leibesübungen munterer, kräftiger und ſelbſt zu geiſtigen Arbeiten weit aufgelegter finden; ſo denken wir dabey wohl nicht an das Quantum des Nervengeiſtes, oder des Stoffes zu demſelben, welches wir auf jenen Wegen erhalten haben, ſey es als electriſche Materie, als Lebensluft, Luftſäure oder ſo etwas.

Zweyte Wirkung. Die Leibesübungen tragen ſehr vieles zur Stärkung der Haut bey.

Die Haut iſt ein äußerſt wichtiges Organ unſers Körpers, und der Pädagog, welcher ſie als ein ſolches betrachtet, iſt ohne Zweifel auf einem vernünftigern Wege, als wenn er ſie bloß als das Feld pädagogiſcher Demonſtrationen anſehen wollte. Es reicht hin, zu wiſſen, daß die Haut nicht bloß das Ganze zu vertheidigen, ſondern außerdem noch zweyerley Geſchäffte hat, nämlich das der Aushauchung und das der Einſaugung. Sie iſt dazu mit einer unendlichen Menge kleiner Arterien, Venen und einſaugender Gefäße durchwebt. Soll ſie zu jenen Geſchäfften geſchickt bleiben; ſo muß tägliche Bewegung die Circulation anregen, ihre Wirkungen bis in die äußere Fläche fortzuſetzen, und ſo die Hautoperation unterſtützen; ſo muß der Genuß der freyen Luft und das kühle Flußbad die Haut roboriren, damit ſie gegen Witterung aller Art nicht weichlich und empfindlich werde. Durch fortgeſetzte Leibes-

besruhe und durch ein weichliches Zurückziehen von jenen ſtärkenden Mitteln erbleicht, erſchlafft ſie, verliert die nöthige Reſiſtenz gegen die Eindrücke der Witterung, ihre Gefäße fallen erſchlaffend gleichſam zu und Krankheiten ſind im Anzuge. Es iſt ein großes Verdienſt der pädagogiſchen Gymnaſtik, daß ſie die Ausdünſtung täglich durch Frohſinn und Bewegung belebt, die Haut gegen Witterung aller Art ſtärkt, daran zu gewöhnen ſtrebt und ſo die fatalen pädagogiſchen Pauſen, welche das Bildungsgeſchäfft ſo ſehr hemmen, d. i. eine Menge Kränklichkeiten, abzuhalten bemüht iſt.

Dritte Wirkung. Die Gymnaſtik richtet Muſkeln und Glieder zu gewiſſen Fertigkeiten ab.

Den meiſten Menſchen drängt ſich bey tauſend Veränderungen, die an und neben ihnen vorgehen, nicht leicht das Warum und Wie auf. Dieſen verſteht ſich alles von ſelbſt, iſt ſo und wird ſo, weils immer ſo iſt und war. So lernen ſie gehen, ſehen, ſprechen u. ſ. w. ohne an das Wie zu denken.

Muſkeln werden angeboren, aber ihr Gebrauch wird nur durch Uebung erlangt. Nur die Fähigkeit, uns zu bewegen, iſt Erbtheil, der Muſkelgebrauch reiner Erwerb. „Auch die Körpergewalt, welche die Natur dir verlieh, was würde ſie dir helfen“ ſagt die Tugend in den Sokratiſchen Denkwürdigkeiten zum Herkules: „wenn du ihren Gebrauch nicht durch gymnaſtiſche Anſtrengungen be-

begriffen, wenn du ſo nicht deinen Körper angeleitet hätteſt, dem Geiſte zu gehorchen."

Unſer Körper hat 249 Knochen uud über 450 Muſkeln, wovon bey weiten der größte Theil in Bewegung geſetzt werden kann. Die letztern wirken theils einzeln, theils combinirt, um größere Mannichfaltigkeit in die Bewegung zu bringen. Die Action der Muſkeln iſt daher bis ins Unüberſehbare hinaus, mannichfaltig. Aber ſie entſteht nicht von ſelbſt, ſondern iſt dem Willen unterworfen. Alle Muſkeln gehorchen den Befehlen des innern Weſens nicht, wenn ſie nicht gehorchen gelernt haben, und gehorchen lernen ſie nicht, wenn ſie nicht häufig befehligt, d. i. geübt werden. Mir ſind daher viele junge Leute vorgekommen, die ſtark an Knochen und mit guten Muſkeln verſehen waren, die aber mit beyden nichts anfangen konnten. Dergleichen Leute ſind alltäglich in den vielſitzenden Volksklaſſen. Milo trug ein Kalb, und bey fortgeſetzter Uebung war er noch Herr darüber, als es Ochs ward; ohne ſie würd' er es nicht geblieben ſeyn. So geht es jenen Leuten; ihre Knochen und Muſkeln überwachſen die Herrſchaft ihrer Seele, ſie wiſſen am Ende nicht mehr, was ſie mit den großen Knochen und Muſkeln anfangen ſollen, ſie können ſich in ihren Gebrauch nicht finden. Sie fühlen ſich unbeholfen, ungelenkig und haben von Jugend an das Anſehen von Steifigkeit. Die Zahl der Muſkeln und die unendliche

Combinationen des Muſkelgebrauchs macht es deutlich ge-nug, das die Herrſchaft über dieſelben nur durch lange und angelegentliche Uebung zu erwerben ſey.

Es iſt eine der wohlthätigſten Wirkungen der Gym-naſtik, daß ſie die Muſkeln auf ſehr mannichfaltige und immer natürliche Art gebrauchen lehrt; daß ſie ihren Zöglingen dadurch mehr, weit mehr Herrſchaft über die Bewegungen ihres Körpers giebt, als man auf dem ge-wöhnlichen Wege der Erziehung zu erlangen pflegt. Es iſt hier nicht die Rede von läppiſchen Bewegungen, wie man ſie für Geld ſehen läßt, die Sache iſt ernſthaft, von Wichtigkeit und hat auf Lebenserhaltung ſehr häufig Einfluß. Ein Menſch, der ſich jener Herrſchaft möglichſt bemächtigt hat, iſt nicht bloß gewandt, biegſam, gelen-kig, ſchnell u. dergl., ſondern, was mir die Hauptſache iſt, er kennt den Gebrauch ſeiner Muſkeln, die Herrſchaft über dieſelben genau. Er hat nicht nöthig, erſt eine langſame, ängſtliche Rechnung anzuſtellen, wie weit in vorkommendem Falle dieſer Gebrauch, dieſe Fertigkeit und dieſe Kraft der Muſkeln ihm ausreiche; ſondern ein inneres, durch Uebung erlangtes, Gefühl ſagt es ihm auf den erſten Anblick, was er leiſten kann, und was zu leiſten iſt. Wenn der Ungeübte zaudert, rechnet, ſchwankt und nicht weiß, was er thun ſoll, ſo weiß er augenblick-lich, was zu thun iſt. Er ſpielt vom Blatte, jener klim-pert bedächtlich. Jenen beſitzt die Verlegenheit, dieſer

hat Entſchloſſenheit. Wie deutlich ſproſſet hier eine geiſtige Eigenſchaft aus phyſiſcher Fertigkeit hervor!

Das iſt Abrichtung im Allgemeinen, im Ganzen; aber die Gymnaſtik hat noch ganz beſtimmt den Zweck, den jugendlichen Körper gegen mancherley Hinderniſſe, Vorfälle und Gefahren abzurichten. Die meiſten ihrer Uebungen tragen dazu bey, das ſinnliche Beobachtungsvermögen zu ſchärfen, die Aufmerkſamkeit auf ſinnliche Gegenſtände ſchnell hinzurichten, feſtzuhalten und die Unaufmerkſamkeit einer einzigen Secunde ganz unfehlbar, und von phyſiſcher Nothwendigkeit gedrungen, zu rügen. Menſchen, die auf ſolche Art abgerichtet ſind, müſſen vor allen andern geſchickt ſeyn, Hinderniſſe und Gefahren aller Art ſchnell zu gewahren, ihnen auszuweichen, oder ſie zu überwinden. Dafür ſind viele gymnaſtiſche Uebungen berechnet, z. B. das Ueberſpringen ruhiger oder auch mit Schnelligkeit eintretender Hinderniſſe, die Haltung des Gleichgewichts, das Schwimmen und mehrere andere.

Vierte Wirkung. Die Gymnaſtik übt die Sinne.

Es iſt ein ſehr günſtiges Zeichen für eine beſondere pädagogiſche Disciplin, wenn die erſten Grundmaximen der Pädagogik mit ihr im engen Zuſammenhange, und in vollem Einklange ſtehn. Ich konnte zur Empfehlung der Gymnaſtik dem Theoretiker nichts überzeugenders ſagen, als daß ich oben im dritten Abſchnitte aus dem

Staatl. Bibliothek Bamberg

oberſten Grundſatze der Erziehungswiſſenſchaft den beſon-dern Grundſatz der phyſiſchen Erziehung ableitete und dann zeigte, wie dieſer die Uebung des jugendlichen Körpers durchaus erheiſche. Hier gelangen wir zu einem neuen Berührungspunkte zwiſchen der Gymnaſtik und dem Hauptprincip des Unterrichts. Die ächte Bildungsme-thode ſteigt von der Sinnlichkeit auf, und das, was Peſtalozzi Kunſtanſchauung nennt, vindicirte ich ſchon ehemals im umfaſſendern Sinne der Gymnaſtik. Es iſt ohne Zweifel ein großes Verdienſt derſelben, wenn ſie den Menſchen aus ſeinem Sinnenſchlummer immer mehr und mehr weckt. — Bin ich nicht längſt, iſt nicht jeder Säugling daraus erwacht? — Eine Frage, die nur durch ſehr beſchränkte Einſichten in den Gegenſtand herbeyge-führt werden kann. Erwacht wohl, aber bis zu welchem Grade, bis zu welcher Lichthelle, das iſt die Frage! Es iſt ein grundwahrer Gedanke, den Unterricht, ſo viel als immer möglich, auf Anſchauungen zu gründen und von dieſen die Bildung bis zu Ideen hinüberzuführen. Aber die Wirkſamkeit dieſes Grundſatzes iſt nicht ſo groß, als ſie ſeyn könnte, wenn die Pädagogen ihn dann ſchon ganz zu befolgen glauben, indem ſie es darauf anlegen, möglichſt viel Gegenſtände vor die Anſchauung zu brin-gen und nicht ganz vorzüglich darauf, das ſinnliche Beobachtungsvermögen bis zu einem Grade zu ſchär-fen, der bey der gewöhnlichen — ach zumal gelehr-

ten Bildung! nie erreicht wird. Ihr ſollt nicht Objecte auf Objecte häufen, ſondern die Kraft, dieſe Objecte ſinnlich zu empfinden, möglichſt erhöhen, damit die ſinnlichen Begriffe mit Leichtigkeit und möglichſter Beſtimmtheit gebildet werden. Es giebt hiezu nur zwey Mittel.

Das erſte beſteht in künſtlichen Uebungen der Sinne. Daß die Gymnaſtik ſich der Sinne, als Theile des phyſiſchen Menſchen, annehme, wird man ihr wohl nicht ſtreitig machen. Sie thut es beyläufig bey vielen ihren Uebungen, ſo wie durch beſondre Uebungen, die für die Sinnenkraft deſſelben allein berechnet ſind. Da über dieſen Gegenſtand weiter unten eine eigene Abhandlung folgt, ſo enthalte ich mich hier, weiter davon zu ſprechen.

Das zweyte in praktiſcher Uebung des Körpers ſelbſt und aller ſeiner Glieder. Es iſt nicht genug, den Menſchen mit den Objecten der Auſſenwelt bekannt zu machen; nicht genug, den anſchaulichen Unterricht auch auf ſeinen Körper zu lenken; nicht genug, ſeine Sinnenkraft zu ſchärfen. Denn da denkt ihr euch den Menſchen nur immer als das gelehrte Weſen, was wie ein Beobachter hinter dem Mikroſkope ſitzt und tauſend Dinge ſcharf betrachtet. Gut und herrlich! — aber mit dem Betrachten iſts nicht abgethan; ihr werdet auf dem Wege mehr bloß den Theoretiker bilden; den Praktiker nie ganz! Es giebt noch eine andere ſehr praktiſche Anſchauung

ung. Sie wird erworben durch lange fortgeſetzte Uebungen des Körpers, dieſe bewirken einen Totaleindruck, ein inneres Gefühl der körperlichen Kraft und Fertigkeit, ein feſtes durch Erfahrung gegründetes Bewußtſeyn der jedesmaligen Verhältniſſe, in welchen die Gewandtheit und Kraft des Körpers, gegen das Andrängen der Kraft phyſiſcher Dinge ſteht. Durch keine Art des Unterrichts iſt es möglich, dieſes Verhältnißgefühl in euerm Zöglinge zu wecken; es führt nur ein einziger Weg dahin, das iſt der gymnaſtiſche. Indem die gymnaſtiſche Cultur den Zögling häufig bey allen Uebungen unter Hinderniſſe aller Art verſetzt, die ſich ſchlechthin nur überwinden laſſen durch gut genommenes Maß der Kraft, des Raumes, der Zeit und des Hinderniſſes ſelbſt; ſo drängt ſich das ſinnliche Beobachtungsvermögen mit einer eigenthümlichen Energie gerade auf dieſe Gegenſtände und deren Verhältniſſe hin, und übt die Sinnlichkeit des Zöglings, ohne daß er es ſelbſt gewahr wird, bis zu einem Grade, der dann auf eine auffallende Art hervortritt, wenn man den bloß geiſtig kultivirten Menſchen mit dem körperlich Geübtern in Vergleichung ſtellt; beſſer wenn man beyden gleichen Schwierigkeiten in der phyſiſchen Welt ausſetzt. Jener erſcheint dann nur gar zu oft als ein Menſch, dem es an geſundem Menſchenverſtande mangelt; denn ſoll ich dieſe edle Gabe, die dem Naturmenſchen, und vielen Handarbeitern, auch wohl dem prak-

praktiſchen Mathematiker ſo vorzüglich eigen iſt, kurz definiren, ſo beſteht ſie in dem ſchnellen, richtigen Gefühle des Verhältniſſes zwiſchen Kraft und Laſt. Gewöhnlich fehlt dieß jenem ſo ſehr, ſo auffallend!

Ich glaube hier mit Rouſſeau zuſammen zu treffen, wenn er ſagt:

Voulez-vous donc cultiver l'intelligence de votre éléve, cultivez les forces qu'elle doit gouverner, exercez continuellement son corps, rendez-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison. (Emile.)

Dem denkenden Pädagogen möcht ich dieſen Gegenſtand, der einige neue Ideen darbietet, zum fernern Ueberdenken dringend anempfehlen.

Siebenter Abſchnitt.

Reſultate aus obigen Wirkungen, oder von dem Nutzen der Gymnaſtik.

— — — — ja die Tugend ſelbſt bedarf des Starken und Geſunden. — —

Mnioch.

Kurz und einfach legte der vorige Abſchnitt die erſten Wirkungen der Gymnaſtik dar. Ich gründete ſie auf Thatſachen, die Niemand verkennt. Die darausfließenden Folgen ſind von großer Wichtigkeit; ſie greifen deutlich in die phyſiſche Exiſtenz und in die Gemüthsbeſchaffenheit ein; denn wenn die Gymnaſtik die Muſkeln ſtärkt, die Circulation, die Abſonderungen aller Art und die Wirkſamkeit der Hautorganiſation kräftig unterſtützt, wenn ſie die Muſkeln und Glieder abrichtet, und die Sinne übt: ſo muß ſie nothwendig einen merklich heilſamen Einfluß äußern:

1. Auf die Geſundheit des Körpers und die Heiterkeit des Geiſtes. Soll ich jedem Vater bey der Geburt ſeines Kindes einen Wunſch in den Mund le-

legen, ſo iſt es der, daß es geſund erſcheine; einen Rath für ihn als Erzieher: ſo iſt es der, daß er alles auf Geſundheit anlege. Denn ohne fehlerloſe und kräftige Organiſation iſt der Menſch nur Fragment; mit ihr gelingt alles, auch die höhere Bildung viel leichter und beſſer; und völlige harmoniſche Bildung des ganzen Menſchen iſt ohne ſie unmöglich. Wie beruhet nicht alles auf dieſem natürlichen Fundament! — Unbedachtſamkeit oder leichtſinniger Ehrgeiz kann dieß in den Wind ſchlagen, um an ſich, oder dem Zöglinge, irgend eine Geiſteskraft auf Koſten des Ganzen bis zur größten Höhe hinauf zu verſuchen; der Gewinn wird ſelten den Verluſt überſteigen, und immer wird er, ſo oder ſo, für ein Fragment das Ganze hingeben. Für den Verluſt der Jugendkraft und Geſundheit, ſagt ein weiſer Mann, entſchädigt uns nichts — ſchlechterdings nichts! Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrſamkeit, nicht Weisheit — ja nicht die erhabenſte Tugend, nicht das göttlichſte Verdienſt! — Dieſer Gedanke iſt kühn, aber wahr!

Daß für die Geſundheit der Erwachſenen und der Jugend täglich wohlabgewogene Uebung des Leibes ſehr heilſam ſey, das liegt als wohlgegründete Theorie in den obigen unmittelbaren Wirkungen derſelben auf die geſammte Organiſation; das beſtätigen die Ausſprüche aller Aerzte, die ſchlechthin Leibesbewegung, und ſehr vieler, welche, wie Tiſſot, Fuller, Frank u. a. ganz beſtimmt die Gym-

naſtik empfehlen; das liegt endlich in dem deutlichen Ausſpruche der Erfahrung, nicht bloß der alten Griechiſchen, ſondern der Menſchheit aller Zeiten. Ich kann mich nicht darauf einlaſſen, dergleichen Ausſprüche der Aerzte hier aufzuſtellen; aber aus eigener Erfahrung nur etwas. Während eines Zeitraumes von 19 Jahren ſah ich hier in Schnepfenthal immer eine Geſellſchaft, anfänglich von 12 bis 25, dann von 30 bis 60 Knaben und Jünglingen beyſammen. Auf ihren Geſichtern blühte die Fülle der Geſundheit. Sind Ausnahmen zu machen, ſo betreffen ſie nur die erſte Zeit des Hierſeyns, oder den frühern Ruin der Organiſation; denn die hieſige Anſtalt hat mitunter manchen ſehr ſchwächlichen und kränklichen Zögling erhalten. Auch die wurden ſogar oft in kurzer Zeit geſund und ſtark. Krankheiten ſcheinen entflohen, nur dann und wann fand ſich eine leicht vorübergehende Unpäßlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein kränkliches herumſchleichen ſehen. Der ängſtlichen Beſorgniß und des Medicinirens iſt da kein Ende. Der Abſtich zwiſchen beyderley Erfahrungen iſt zu groß, als daß man ihn überſehen könnte; man macht uns die Höflichkeit, zu ſagen: Sie haben viel Glück! Aber auf dieſen dunkeln Begriff können wir jenes Wohlbefinden gewiß nicht bauen. Und warum war und iſt denn jene große Zahl von Kindern und Jünglingen immer ſo geſund? — Regelmäßige und geſunde Nahrung, reine

Luft und reines Waſſer, vernünftige Bedeckung des Körpers, Vermeidung der Federbetten, ſorgfältige Aufſicht auf ihren Geſundheitszuſtand und liberale Behandlung, alles das hat ſehr wohlthätigen Einfluß; aber eine der kräftigſten Urſachen liegt ohne allen Zweifel in den täglichen Körperübungen und der dadurch bewirkten phyſiſchen Stärkung. Dieſe ſind es, welche die Haut, die Muſkeln und Nerven ſtärken, den Umlauf aller Säfte im vollen Gange erhalten, gegen die Witterung abhärten, die Verdauung befördern und der ganzen Organiſation eine Strebkraft geben, vermöge welcher ſie leicht jeden ſchädlichen Stoff hinausſtößt.

Dieſer große Nutzen der gymnaſtiſchen Körperübungen findet für die meiſten, noch nicht veralterten, Erwachſenen ſtatt, aber im weit höherern Grade für die Jugend. Bey ihr iſt der raſche Umlauf aller Säfte, der mäßige und gleichmäßige *) Gebrauch aller Glieder und Muſkeln in noch weit höherem Grade nöthig; theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes ſelbſt, als auch ganz beſonders dazu, damit die einzel-

*) Gleichmäßige Uebung aller Körperkräfte läßt ſich durch keine gewöhnliche Handarbeiten ſo gut erreichen wie durch gymnaſtiſche Uebungen. Schon dieſer einzige Grund, — es giebt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche gegen die Gymnaſtik ſagen möchten: Es iſt ſchon hinreichend, eure Kinder mit mancherley Handarbeiten zu beſchäfftigen, oder ſie ſpazieren gehen zu laſſen.

zelnen Glieder und Muſkeln nicht aus dem Gebrauche herauswachſen und ſo eine Unbeholfenheit des Körpers begründen, die wir nicht nur an ſolchen Perſonen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden; ſondern die ich ſelbſt durchaus an allen den Zöglingen unſerer Anſtalt bemerkt habe, die im väterlichen Hauſe nicht gymnaſtiſch behandelt wurden. Alle dieſe ſind in der Regel anfangs nicht bloß unfähig, irgend eine, wenn auch noch ſo leichte, Aufgabe der Gymnaſtik durchzuſetzen, ſondern ſehr viele zeichnen ſich ſchon auf bloßen Spaziergängen z. B. dadurch aus, daß ſie ſo außerordentlich oft fallen. Theils endlich auch dazu, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältniſſe bleibe. Dieß letztere iſt nicht bloß zum ſchönern Ebenmaße des Leibes, ſondern auch zu ſeiner Geſundheit oft höchſtnöthig. Es iſt mir, um ein Beyſpiel zu geben, ausgemacht wahr, daß ſehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Bruſthöhle haben, weil ſie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Uebungen Gelegenheit fanden, dieſen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indeß erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fieng an, anzuwachſen, oder ſich in der zu engen Höhle zuſammen zu preſſen.

Alles bisherige bezog ſich nur auf Erhaltung und Stärkung der Geſundheit, aber ohne Zweifel liegt in den obigen erſten Wirkungen der Leibesübungen auch ein ſehr

wirkſames Mittel, in ſehr vielen Fällen die verlorne Geſundheit wieder herzuſtellen und den ſchwächlich gewordenen Körper zu ſtärken. Die alten Griechen wandten ſie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnaſten, Alipten, Jatralipten und Pädotriben waren zugleich Aerzte. Beſonders wurden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, ſo wie Herodicus werden uns von Plato *) als die Erfinder der mediciniſchen Gymnaſtik angegeben. Ihre Pharmacie, ſo wie ihre Aetiologie war noch ſehr unvollkommen, ihre ganze Arzeneykunſt noch ſo weit hinter der unſrigen; und dennoch heilten ſie mit vielem Erfolge; denn ſie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale, (Diagnoſtik) nahmen Leibesübungen, beſonders das Bad und das Reiben, zu Hülfe, und erſetzten ſo das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abgieng.

Nicht bloß damals, ſondern auch noch jetzt, darf man wohl behaupten, daß die Heilungsart der Kranken gewiſſermaßen ohne jene Uebungen unvollkommen ſey, da es Fälle giebt, bey welchen der Gebrauch der Leibesübungen ſchlechterdings nothwendig iſt, ſo lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in den feſten Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die feſten Theile, einſtimmig mit der Natur, in Action ſetzen. Du biſt ſchwach und elend durch Leidenſchaften,

*) De re publ. Lib. III.

ten, deine Nerven ſind erſchlafft, deine Muſkeln kraftlos durch unabläſſige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studiren u. dergl., innerliche Mittel ſollen dir helfen; das iſt lächerlich, ſie werden dir ſo viel helfen, als Kubachs Gebet für ſchlotterige Waden. Dieſe Methode iſt von der, durch welche du ſiech wurdeſt, wenig verſchieden; ſie kann die feſten Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinſtimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! — Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnaſtik verhält ſich zur Arzneykunſt, wie die Bandage zur Chirurgie; ſie iſt ein Beyſtand, ein Hülfsmittel, ohne welches viel andre noch ſo ſchöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von ſo wirkſamer Bedingung, daß die Mittel, auf welche ihr euch verlaßt, ſie mögen an ſich auch noch ſo wirkſam ſeyn, dennoch ihre höchſte Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus laſſen ſich ohne Zweifel die wundervollen Kuren der Alten erklären, welchen ſie mit ſo gleichgültigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichten.“

Wirklich empfiehlt dieſer große Arzt gegen die Lungenſucht, eine Art Waſſerſucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen. Ich könnte leicht mehrere anführen, welche ſie gegen ſkrophulöſe Uebel und gegen Erbkrankheiten aller Art empfehlen.

Unmittelbare Folge der körperlichen Geſundheit iſt Heiterkeit des Geiſtes. Nehmt ſie dem Menſchen, und er iſt auf einmal verarmt, ſein Geiſt gelähmt; ihm ſcheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildniß.

Aber was wollt ihr gar mit Kindern, im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menſchen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um ſie her paradieſiſch ſeyn ſollte? — Ihre Geiſtesbildung, ihre Fortſchritte in Kenntniſſen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruhet auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnaſtik weiter nichts beförderte, als Geſundheit und Frohſinn, ſo müßten wir ſie zur allgemeinen Sitte erheben. Sehr merklich iſt ferner ihr Einfluß.

2. Auf die Kraft und Stärke des Körpers. Ich habe im vorigen Abſchnitte die Wirkungen der Leibesübungen auf die Muſkeln gezeigt. Sollte dieß dieſem oder jenem nicht populär genug geweſen ſeyn: ſo möchte ich ihn zu der Frage rathen: wodurch erlangt man denn Körperſtärke? Etwa durch Eſſen und Trinken? am meiſten durch recht gutes Eſſen und Trinken? Dann müßten ja die Perſonen aus den höhern Ständen die meiſte Körperkraft haben. Das iſt nun gerade nicht der Fall; ſie werden vielmehr weit übertroffen von den gemeinen

nen Leuten, die bey geringerer Nahrung täglich ihre Glieder anſtrengen. Nur Uebung macht ſtark. Darauf iſt ja gerade die Gymnaſtik berechnet.

So wie Heiterkeit ſich vorzüglich auf Geſundheit gründet, ſo der Muth auf körperliche Kraft und Fertigkeit. Sein einziges Fundament iſt ſie freylich nicht, aber doch ein ſehr gründliches. Nun iſt es zwar nicht ſonderlich Mode, daß die Erziehung darauf hinarbeite, die Jugend anzuleiten, nach männlichem Muth zu ſtreben. Man könnte leider eher ſagen, ſie habe es oft recht darauf angelegt, ihm die Flügel zu beſchneiden; indeß dächt ich, es ſey doch ſehr weiſe, die gute Lehre von der Duldung und Ergebung wohl zu beſchränken, damit die innere Strebkraft nicht ganz zerſchmelze; der Jugend auch fleißig ein Wort von männlichem Muthe, der ja oft zur Vollſtreckung der Pflicht gehört, zu ſagen und die Umſtände zur praktiſchen Uebung dieſer ſo natürlichen Anlage herbey zu führen. Die Gymnaſtik thut dieß, wenn auch nicht gerade im Großen, aber doch gewiß im Kleinen und gerade ſo, wie es pädagogiſch recht iſt. Jeder roh aufwachſende Knabe iſt tollkühn, wie ein Thier, d. i. er unternimmt ohne Berechnung aus Unwiſſenheit; der verzogene Feige betrachtet alles geradezu als gewiſſes Unglück, er berechnet zu viel. Jugendliche Uebungen führen in die Mitte. Sie ſind die Rechenſchule, in der ſtatt der Ziffern mit körperlichen Kräften und Fertig-

tigkeiten gegen Schwierigkeiten, Hinderniſſe und Beſchwerden gerechnet wird, ſo wie im Großen der Feldherr ſeine Stärke gegen die des Feindes abwägt.

Man gehe hinaus in das gemeine Leben und ſuche den Muth. Wo wird man ihn finden? bey den Schwachen und Siechen, bey dem vielſitzenden Bürger? — —

1794 brannte zu Kopenhagen Chriſtiansburg ab. Der Brand war zum Entſetzen! Der Capitain Eberlin und ein Kaufmann Namens Handevad hatten ſich bey ihrem edlen Beſtreben, Menſchen und Güter ſo lange als möglich zu retten, verſpätet und keine Treppe blieb ihnen mehr übrig. Sie waren im Ritterſaale. Die dammaſtenen Gardinen deſſelben waren ihr einziges Rettungsmittel. Sie befeſtigten ſie an den Fenſterpfoſten und ließen ſich von da bis zum Altane des Schloſſes hinunter. Hier ſtanden ſie unbeſchädigt, aber nun war keine Möglichkeit, ſie von dieſer großen Höhe noch herunter zu bringen, und jeder hielt ſie für unerrettbar verloren. Ein einziger braver Matroſe, leider iſt ſein Name nicht genannt, enterte durch Hülfe eines ſtarken Seiles, auf dem Altane; nahm den einen dieſer Unglücklichen unter den rechten Arm, und hielt den andern mit den Zähnen an ſeinen Kleidern feſt, ließ ſich hierauf mit der Linken am Stricke hernieder und brachte ſeine edle Beute glücklich auf die Erde. — Solche Züge beweiſen nicht, wie in einer Zeitung dieſer Erzählung hinzugeſetzt iſt, daß es in jedem Stande Muth und Größe

der Seele gibt; denn das iſt von ſelbſt ſchon bekannt ge-
nug, ſondern daß ſich Muth und Seelengröße gewöhnlich
auf körperliche Stärke und Geſchicklichkeit gründet, wenig-
ſtens ohne ſie nicht fruchtbar thätig werden kann. Darum
war gerade ein Matroſe der Erretter.

3. Eben ſo unverkennbar wirkt die Gymnaſtik hin
auf Abhärtung oder phyſiſche Stärkung. Es
ſcheint, daß man ſich unter Abhärtung etwas Widriges,
eine Abgeſtumpftheit der zartern Empfindung denkt, wie
ſie etwa bey ſehr rohen Menſchen ſtatt findet. Warum
verbindet man wohl gerade eine ſo widrige Idee mit der
Sache? Abgehärtetheit des Körpers ſoll hier weder Un-
empfindlichkeit noch Geſchmackloſigkeit — was man Ver-
bauerung nennen könnte — anzeigen, ſondern nichts als
gerade das Gegentheil von Verweichlichung. Iſt es ein
unnatürlicher und höchſttrauriger Zuſtand, wenn der Kör-
per jeden auch noch ſo kleinen Schmerz hoch aufnimmt,
wenn er jedem rauhen Eindrucke der Witterung und des
Zufalles kraftlos unterliegt: ſo iſt Abgehärtetheit, d. i. der
Zuſtand des Körpers und der Seele, ſolchen Eindrücken
leicht zu widerſtehen, doch wohl höchſtwünſchenswerth!
„Abhärtung der Seele und des Körpers wären die erſten
Grundlagen, worauf ſich die Erziehung meines Sohnes
gründen ſollte. Und dieß wäre die erſte Grundlage zur
Gemüthsruhe und zum Menſchenverſtande.“ *) Unſere
Frage

*) Weikard im Journ. von u. für Deutſchland. 1787. 4. 372.

Frage iſt, ob die Gymnaſtik wohl fähig ſey, dieſen Zuſtand in irgend einem Grade herbeyzuführen? Das glaube ich behaupten zu dürfen. Theils bewirkt ſie es auf dem phyſiſchen Wege, indem ſie die Circulation befördert und jede Abſonderung belebt; denn eben dadurch gewinnt ja der Körper Reſiſtenz gegen die Eindrücke der Witterung; wenn dieſe nämlich im allgemeinen dahin wirken, die Ausdünſtung zu unterdrücken, ſo ſtrebt die Lebhaftigkeit des Umlaufes dieſem Uebel gerade entgegen. Daſſelbe geſchieht, wiewohl in anderer Hinſicht, durch das Bad. Theils bewirkt ſie es auf dem praktiſchen Wege durch Gewöhnung. Faſt alle ihre Uebungen haben den Charakter der Beſchwerde, ſie ſchmeicheln weit weniger, als ſie den Körper anſtrengen, ſie veranlaſſen bald ſo, bald ſo einigen Schmerz und ſtellen bald der Hitze bald der Kälte bloß. Man ſieht von ſelbſt wohin das alles führt.

Dieſer Umſtand ſcheint mir von großer Erheblichkeit. Der Tag unſerer Geburt verſetzt uns in gefährliche Nachbarſchaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Geſchöpfe, der Ereigniſſe, wir fühlen ſie unaufhörlich, ſo lange wir hier ſind. Kein Studium, kein Idealismus, kein Geſchäfft, kein Amt, keine Tugend und ſey das alles höchſtweiſe, königlich und himmliſch, löſet das Band zwiſchen uns und der phyſiſchen Welt. Sollen wir ſuchen, ihren Wirkungen zu entfliehn, ſollen wir dieſe

thörichte Maßregel, die auf phyſiſche Unmöglichkeit hinausgeht, auf unſre Kinder anwenden, ſie ſorgfältig einpacken, im Zimmer verwahren, vor jeder Luft hüten? Das heißt nicht bloß, das Unmögliche wollen, ſondern gerade herbeyführen, was man gern vermeiden möchte; denn eben dadurch verweichlichen wir den Körper. So müſſen wir ihn denn vielmehr abrichten zum Widerſtehen. Aber dazu gehört Kraft und Feſtigkeit des Körpers und Geiſtes. Die Anlage dazu hat der Menſch von Natur. Er bilde ſie aus und entſage dem, was ihn entnervt, d. i. der verwöhnten Sinnlichkeit, die auf europäiſchem Boden mit orientaliſchem Gedeihen wuchert.

Die Wirkung, die ſich in dieſem heilſamen Unternehmen von einer pädagogiſchen Gymnaſtik erwarten läßt, wird unter gehörigen Bedingungen nicht bloß in die Beſchaffenheit des phyſiſchen Menſchen, ſondern auch in die Sinnesart des Geiſtigen eingreifen, und das hervorbringen helfen, was wir männlichen Sinn nennen. Dieſe ſchöne Eigenſchaft beruhet vorzüglich auf früher Gewöhnung, der Körper leiſtet unterſtützende Hülfe. Laßt uns dieſen pädagogiſch-wichtigen Gegenſtand noch einige Augenblicke feſthalten.

Jedes Geſchöpf ſtrebt nach dem, was ihm angenehm iſt. Der Despot, Inſtinkt, zwingt das Thier, das angenehm zu finden, was er gebietet. Hier iſt harte

Noth-

Nothwendigkeit. Und dennoch zwingt der Menſch den Inſtinkt, nährt den Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brote, die Kuh mit trocknen Fiſchen; er bändigt den Inſtinkt durch — — Gewöhnung.

Dieſe wird folglich Beherrſcherinn deſſelben. — Der Menſch hat wenig Inſtinkt; Alles, was ihm angenehm iſt, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aß am engliſchen Tiſche Roſtbeef. Wie gerieth er aber einſt in Entzückung, als man einen Seehund aufſchnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er ſchöpfte mit beyden Händen den warmen Thran auf und ſchlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: Ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht war nie ein Wunſch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eiſe glitſchte. Das Mitleid ſchenkte ihm Schuhe; aber er zog ſie aus, wenn er glitſchen wollte. Man denke ſich den Mann in Pelzſtiefeln dagegen. — — Folgen:

a) Das Angenehme beruhet bloß auf Gewöhnung, und die Modifikation unſerer Sinnlichkeit iſt bloß ihr Werk.

β) Es iſt folglich gar nicht hart oder grauſam, den jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was ihm gedeihlich iſt, es mag unſerer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch ſo hart ſcheinen. — Dieſe letztere Folge beſtätigt ſich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tobak, welchen der Matroſe in beyden Backen kauet und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge ſchmelzen läßt, das ſchneidende Eis und die warmen Pelzſtiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die raſtloſe Thätigkeit des Arbeitſamen und die gewünſchte Muße des Trägen u. ſ. w. Alles das iſt dem ſinnlichen Menſchen, wenn es darauf ankommt, ſich daran zu gewöhnen, völlig gleich, ſo lange er noch nicht entgegengeſetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Aeltern, es iſt eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und ſie ſtets nur auf das zu lenken, was Geiſt und Leib männlich ſtärkt und hebt. Um auf dieſen Zweck, mehr als bisher geſchehen iſt, hinzuarbeiten, iſt Gymnaſtik gewiß kein verächtliches Mittel. Sie führt den Zögling ins Freye. Hier vergißt er unter den Uebungen Regen und Wind,

Hitze

Hitze und Kälte; *) hier ſtählt er Nerven, Muſkeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beſchwerden mancherley Art — angenehm, hier beginnt er allmählich das zu erringen, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beſchwerden dieſes Lebens mit einer männlichen Geduld und Thätigkeit von der Vorſehung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloß gelernt hat, ſondern auch, weil er Vergnügen daran findet, ſeine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erſcheint der Menſch von einer männlichen und liebenswürdigen Seite, aber nicht ſo, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erſchlaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „Sie erziehen ihre Kinder, als wä-

*) „Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnaſtik belehren willſt" ſagt Anacharſis, der Skythe, beym Lucian zum Solon: „ſo laß uns dort in den Schatten gehen. — Ich geſtehe dir, die Sonnenſtrahlen auf dem bloßen Kopfe ſind mir unausſtehlich. Und meinen Hut ließ ich zu Hauſe, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umher zu gehn. Ich wundre mich, daß du, ein ſo bejahrter Mann, bey der Hitze nicht ſchwitzeſt, ſo wie ich; daß dich das gar nicht anſicht, daß du keinen Schatten ſuchſt." — Lieber Anacharſis, antwortete Solon in folgenden Worten, das macht eben die Gymnaſtik, die du von einer ſo verächtlichen Seite anſiehſt, οἱ ματαιοι γαρ ουτοι πονοι, ω Αναχαρσι, και αἱ συνεχεις τῳ πηλῳ κυβιστησεις, και αἱ υπαιθριοι εν τῃ ψαμμῳ ταλαιπωριαι, τουτο ἡμιν το αμυντηριον παρεχουσι προς τας του ἡλιου βολας, και ουκ ετι πιλου δεομεθα, ὁς την ακτινα κωλυσει καθικνεισθαι της κεφαλης. Luc. Anachars. Sec. 16

wärens Kinder eines Sardanapals; ſie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß ſinnlicher Vergnügungen. Was ſoll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu eſſen bekommt, weint, der bey Tiſche ſich immer das Leckerhafteſte ausſucht; der, wenn es heiß iſt, ſchmelzen will und bey jedem Froſte zittert und bebt, der ſich gegen Verweiſe bäumt, und ſich erboßt, wenn man ihm nicht gleich zu Willen iſt, der ſich Näſchereyen ertrotzt, der überhaupt ſeine Zeit in einem angenehmen Müſſiggange hinbrütet und mit einem weinerlich eigenſinnigen Weſen überall herumſchlendert. — Verzärtelte Kinder ſind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen ſinnlicher Luſt! gewöhnt eure Kinder zu harter Koſt, laßt ſie Hunger und Durſt, Froſt und Hitze erdulden. — Nur durch ſolche Gewöhnungen wird die ſtrebende Kraft der Seele ſtark und männlich. Arbeiten ſind für junge Leute der Vorſchmack ihres künftigen vollkommnern Tugendeifers; und in ſie hinlänglich hineingetaucht, behält die Seele deſto leichter die Farbe der Tugend." *)

Es iſt unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Anſtrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne.

Er-

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula ihre Freundin. Der ganze Brief ſteht in Fr. Gedicke's Ariſtoteles und Baſedow. S. 84.

Erfahrung lehrte mich, daß wir gewöhnlich nicht wiſſen, was beſonders Kinder auszuhalten vermögen, daß wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entſteht hieraus die bekannte zärtliche Beſorgniß, welche unſre Jugend verweichlichet.

Der Raum geſtattet hier keine weitere Ausführung dieſer Materie. Höret zuletzt noch den Arzt:

„Die Gymnaſtik der Alten verdiente ſorgfältig ſtu„diert und, mit ſchicklicher Abänderung, eingeführt zu „werden. Sie würde, denk ich, ein vortreffliches Mit„tel abgeben können, unſre durch Empfindeley entnervten „Männer und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, Kna„ben und Mädchen, wieder ſtark, geſund und dauer„haft zu machen." *)

Sollte es denn nicht dahin zu bringen ſeyn, daß Nervenſtärke und männlicher Sinn ſo Mode würden, wie Nervenſchwäche und Empfindeley ſeit mehrern Jahren Modekrankheit geworden ſind? — —

Sehr begreiflich iſt der Einfluß körperlicher Uebungen

4. Auf die Thätigkeit des Körpers und mithin auch auf die des Geiſtes. Laßt uns irgend einen, ſelbſt ſehr thätigen, Menſchen in ſchöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung preſſen, ſo wird ihm alle Luſt zur Arbeit vergehen. Er fühlt ſich träge und unluſtig zu Allem; er fürchtet, den ſchönen Anzug zu verderben. So wird ſeine

*) Gruner im Almanache für Aerzte. 1783. S. 46.

ſeine ſonſtige Luſt und Kraft zum Wirken für jetzt zerſtört durch die Unbehülflichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug verſetzt haben. *)

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher ſitzt, als das vom Schneider; ich meyne den — — Körper. Sind ſeine Muſkeln nicht von den erſten Jahren her geübt, ſeine Nerven geſtärkt, iſt er nicht geſund und kraftvoll, ſo wirkt dieſe Unbehülflichkeit nur gar zu leicht auf den Geiſt; die Luſt vergeht ihm, in einer Hülle wirkſam zu ſeyn, die ihm unbequem iſt, die er nur immer hüten muß, damit ſie keinen Schaden nehme. — Hier iſt eine unüberſteigliche Unbehülflichkeit, die ſich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erſtrecken ſcheint, aber nach und nach auch dem Geiſte einen Anſtrich giebt, der ihm nicht zukommt. Unſer eigenes Gefühl ſagt es uns, daß der Geiſt den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf jenen, und ein habitueller Nichtgebrauch der phyſiſchen Kräfte zerſtört nur zu leicht die — moraliſchen und geiſtigen.

Iſt das im Grunde etwas anders als: Müſſiggang iſt des Laſters Anfang?

Wenn

*) Obgleich dieſe Wahrheit hier nur als Beyſpiel ſteht, ſo warne ich doch dabey gelegentlich alle Aeltern recht dringend, ihre Kinder in ſogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie ſind wahrhaftig fähig, dem jungen Menſchen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne dieſen Zwang nicht genommen haben würde.

Wenn es nach dem Bisherigen unleugbar iſt, daß gymnaſtiſche Uebungen auf Geſundheit, Stärkung und Kraft des Körpers, ſo wie auf die damit verwandten Geiſteseigenſchaften einen merklichen Einfluß haben, ſo iſt eben ihre Wirkſamkeit zur Anregung der Thätigkeit ſchon begründet.

5. Sollte die Uebung des Körpers nicht auch auf ſeine Form und ſeine Bildung wirken? — Es iſt anerkannt, daß die Griechen ſich durch Schönheit und Ebenmaß des Körpers auszeichneten. Die Urſachen davon waren, wie es mir ſcheint, ihr glückliches Clima, ihre vortreflichen Kunſtwerke, *) ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz beſonders ſtarken Einfluß darauf hatten die gymnaſtiſchen Uebungen. Laſtende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Phyſiognomien eben ſo wenig, als unmännliche, weiche Ruhe ſie erſchlaffte, oder in einer ausdrucksloſen Unbeſtimmtheit erhielt. Alle Glieder genoſſen Freyheit und Bewegung, die nach der körperlichen Conſtitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, ſondern beſonders auch die, welche der Uebung am meiſten bedurften, um ſie, in Rückſicht ihrer Maſſe und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhält-

niß

*) Ich erinnere an die Madonnageſichter in katholiſchen Gegenden. Die Geſichtsbildung der Fuldaiſchen Mädchen verhält ſich zur Phyſiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaiſchen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

niß zu ſetzen. So wuchſen ſie zu ihrer naturgemäßen Größe heran, ſo hoben ſich die Muſkeln zu einer ſchönen, männlichen Beſtimmtheit hervor, ſo bildeten ſich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beſtändigen Geiſtesarbeiten und Muth erfordernden Beſchäfftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Geſichts, zum Ausdrucke des Geiſtvollen und Muthigen.

Nicht ſo bey uns. Gegen Einen gutgeformten Menſchen ſtellen wir immer einen ziemlichen Haufen ſolcher, die bald ſo, bald ſo, bald weniger, bald mehr, mißgeſtaltet ſind. Ich möchte nicht behaupten, daß unſer Clima einigen Einfluß darauf hätte. Unſre Kunſtwerke kommen hierbey vielleicht mehr in Betracht. — Spottet nicht der Ideale, ſie ſind die höhere Nahrung des geiſtigen Menſchen, von dem die Form des phyſiſchen nicht ſo ganz unabhängig iſt. Oeffentliche Plätze entbehren bey uns jener Verſchönerung größtentheils ganz. Wenige Bildſäulen, und oft in franzöſiſcher Kleidung! Der größte Theil unſerer Kupferſtiche iſt nicht nur unfähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiſte der Nation tief einzuprägen, ſondern geſchickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unſere Kleidung. Zwar keine Schnürbrüſten mehr, aber noch ähnliche Methoden, welche die freye Entwickelung des Körpers und ſeiner Glieder, ſo wie den ungehinderten Gebrauch derſelben hemmen.

men. *) Man denke ſich ſolche Moden auf die Jugend angewandt, die noch im vollen Wachsthum iſt: ſo finden wir, daß ſie die mechaniſche Bewegung hindern, die Ausdehnung im Wachsthum hemmen und den Umlauf der Säfte vermindern. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder ſchwach und kleinlich zu erhalten, oder ſie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heißt: Um dünne Waden, Knie und Schenkel zu erhalten, feſſelt ſie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen preſſende Schuhe; um die Bruſthöle zu beengen und das freye Hervortragen des Bruſtbeines zu hindern, zwinge man ſie in enge Kleider.

Welchen Segen verbreiten die weiſern Familien über unſer Geſchlecht, welche durch beſſer gewählte Jugendkleidung ein gutes Beyſpiel geben!

Ich komme zur Haupturſache, nämlich zu unſerer Lebensart, aber ich darf ſie nur in Einer Rückſicht be-

*) „Unſern Hals umgiebt ein elender Strick, den nur ein Wundarzt, der die Droſſeladern ungeſchickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unſre Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unſern Rumpf; ein Paar Beinkleider umſpannen unſre Lenden; Riemen umgürten unſre Kniee, und unſre Füße zwingen wir in Schuhe, welche, nebſt allem Gefühle, beynah alle Bewegung erſticken! . . . .“

„Wer lange in einer engen Hülle eingeſchnürt lebte, der verlöre endlich alle Muſkelkraft und würde zur Puppe, wie unſre mehreſten Stadtſchönen und Stutzer ſind.“ Franks Policey. III. S. 727 u. 730.

betrachten, nämlich in der auf Bewegung und Uebung des Körpers.

Es giebt ſchwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil ſie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgedörrten Händen und Armen, weil ſie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger, eingezogener Bruſt, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. ſ. w. weil ſie viel ſitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, beſonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper iſt durch Mangel an Bewegung wo nicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaß. Andre ſind ſteif, plump, ungeſchickt, verkrüppelt, gerade durch das Gegentheil, nämlich durch zu ſchwere Arbeit. Bey jenen ſpricht die Phyſiognomie von körperlicher Schwäche und von Uebelbefinden; bey dieſen von ſchwerer Arbeit, die ihre Geſichtsmuſkeln verzerrt und den Ausdruck von ſklaviſcher Anſtrengung auf immer hineingelegt hat. Finden wir nicht die gröbern Geſichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich ſprach hier von erwachſenen Leuten, wenig läßt ſich an denen ändern; aber ich führe ſie auch nur als Beyſpiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie ſoll da das Ebenmaß ihres Körpers erhalten werden, wenn wir ſie zur Zeit des Wachsthumes, das iſt ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieſes Ebenmaß zu entwickeln, wenn wir ſie, ſag ich, falſch

be-

behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu große Anſtrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muß beyde Extreme vermeiden; ſie ſorgt dafür, daß die Jugend nicht zu viel ſitze, durch mäßige Anſtrengung giebt ſie allen Muſkeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäßigen Umlauf der Säfte belebt ſie das Wachsthum und begünſtigt das Ebenmaß des Körpers. Sie legt in die Phyſiognomien Offenheit und Frohſinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeiſt.

Alles dieß iſt durch tägliche fröhliche Uebungen des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im ſtarken Grade erreichbar, wenn man ſchon in der frühen Kindheit damit anhebt; ja ſelbſt dann noch immer merklich genug, wenn die erſten 6 Jahre ſchon verlaufen ſind. — — — Was die Phyſiognomie anbetrifft, ſo denk ich, es ſey ausgemacht genug, ſie entſtehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beſchäfftigungen des Körpers. So drücken ſich in das Geſicht des langen Leidenden allmählich die ſchmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum iſt die Phyſiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobſchmiedes, und die des Gelehrten nicht die des Kriegers.

Un=

Unſchuld, Geſundheit, Frohſinn und Thätigkeit ſind die Meiſterbildner des Menſchengeſchlechtes; gymnaſtiſche Uebungen begünſtigen ſie alle vier; wenn ſie mäßige Anſtrengung, Entſchloſſenheit und Muth erfordern, ſo werden ſie die unſchuldige, heitere und lebhafte Phyſiognomie mit den Zügen der männlichen Entſchloſſenheit und Furchtloſigkeit würzen, und ſo den Ausdruck der ſanften, frohen Unſchuld mit dem der kraftvollen Feſtigkeit vermiſchen.

Laßt uns zu einer höhern Region hinaufblicken! — Unſre Moralität beruhet auf dem Willen und dieſer hängt ganz von den Einſichten unſeres Geiſtes ab. Das iſt vollkommen wahr, und hier iſt noch kein Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Körperausbildung ſichtbar. — Allein die beſten Einſichten und der beſte Wille gewähren ja nur erſt die Theorie zur guten Handlung, und ſie allein machen den Menſchen nicht ſchon zum ächtmoraliſchen und guten Menſchen; denn er kann bey beyden immer noch bloß ein moraliſcher Schwätzer bleiben. Dieſe Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher, moraliſche Theoretiker nennen wollen, iſt unendlich groß, ſie ſagen alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen! — — —

Zum Vollbringen gehört Thatkraft, um dieſe zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich ſehr ſtark in Anſpruch: er muß alſo ſtark, geſund und geſchickt ſeyn, dann erſt iſt ihm das Vollbringen möglich. — Seht da

den Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Gymnaſtik deutlich und unleugbar.

Aber es giebt in dieſer Materie noch andere Geſichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unſre Vorſtellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachſen unſre Einſichten. So iſt denn auch hier Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Körperbeſchaffenheit. — Ueber dieſe Materie ließe ſich noch viel ſagen, ich habe ſchon im vierten Abſchnitte davon geredet. Mit einem Worte, unſre moraliſche Geſundheit und geiſtige Kraft iſt ſehr häufig das Reſultat unſrer phyſiſchen Geſundheit und Stärke; und unſre moraliſchen und intellectuellen Auswüchſe ſind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen. *) Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, ſein Muth in Vertheidigung des Wahren, ſein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, ſelbſt die Elemente bekämpft, ſein inniges Wohlwollen u. ſ. w. ſind bald mehr, bald weniger Reſultate ſeiner körperlichen Geſundheit und Stärke. — Es giebt ſchwache, ſieche Dulder von hoher, moraliſcher

*) „Phyſiſcher Verfall und moraliſches Verderbniß ſind genau mit einander verknüpft; und eben die Geſetze, durch welche für die Geſundheit geſorgt werden muß, dienen auch zur Erhaltung und Verbeſſerung der Sitten." Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueſte Annalen der franz. Arzneykunde. B. II. S. 395.

Kraft; das iſt wahr, aber wir bewundern ſie eben deßwegen, weil ſie Ausnahmen von der Regel ſind.

„Erhalte die Geſundheit, ſagt Fichte, keine körperliche Geſundheit und Kraft — keine Energie des Geiſtes, kein Muth, keine erhabene Empfindung. — Kränklichkeit hebt die Wirkung der Freyheit faſt gänzlich auf, und läßt dem Armen nichts als den ohnmächtigen Wunſch und die marternde Sehnſucht nach einem glücklichern Zuſtande.“ —

Ganz hierher gehörig ſind folgende Gedanken Hufelands — „Viel Schiefheiten der Denkart und des moraliſchen Gefühls ſind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verſtimmung der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daß ein geſunder Zuſtand der Organiſation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der weſentliche Grund von der edlen Gabe iſt, die man geſunden Menſchenverſtand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daß aus eben dieſer Urſach Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. ſ. w. in unſerer Generation weit häufiger ſind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenſchaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, ſondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte, und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgeſetzte beſ-

ſere

ſere und naturgemäßere Behandlung des phyſiſchen Menſchen auch eine geſundere Geiſtesſtimmung zu erwarten ſeyn dürfte.“ *)

So laßt uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er iſt die Maſchine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je beſſer ſie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und ſicherer wird die Arbeit, um ſo natürlicher wird das Gewebe, um ſo mehr können wir es erweitern und fortſetzen; mit ihrer Hinfälligkeit iſt die Arbeit gehemmt.

Das wären etwa die wichtigſten Vortheile einer gymnaſtiſchen Erziehung. Freund, ruft man mir zu: Du idealiſirſt deinen Liebling! — — Vollkommen wahr, erwiedere ich; denn ich rede von einem Ideale, das bis heute noch nicht realiſirt iſt, von einer zur Nationalſitte gewordenen gymnaſtiſchen Erziehung der Jugend, und daß ich bey der Darſtellung dieſes Ideales kein Wort zu viel, aber wohl manches zu wenig geſagt habe, davon bin ich innig überzeugt. Aber ſelbſt von der partikulären Ausführung dieſer Erziehungsart, wie ſie bisher in vielen Gegenden und ſelbſt unter meiner Anführung ſtatt fand, gilt das meiſte von dem, was ich ſagte. Aber abgeſehn von dem allen, betrachte man die Gymnaſtik auch nur als unſchuldiges Vergnügen, als Mittel gegen gefährliche Langweile, wie viel

*) Journal des Luxus u. d. Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

wird ſie auch dann nicht in moraliſcher Hinſicht leiſten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend ſind immer noch ziemlich allgemein; aber wir ſind ſelbſt Schuld daran; denn wir beſorgen ſehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menſchen, nämlich die des Geiſtes, hier und da nur noch die des Gedächtniſſes und der Einbildungskraft; die andre, eben ſo wichtige, des Körpers überlaſſen wir dem Zufalle. Wahrlich, wenn die Gymnaſtik nur ein Mittel iſt, die Jugend vom Kartenſpiele, von verderblicher Lectüre u. dergl. Sachen abzuziehen; wenn ſie es unter der Jugend zum allgemeinen Tone macht, in körperlichen Uebungen ihren liebſten Zeitvertreib und ihr größtes Vergnügen im müßigen Stunden zu finden: ſo leiſtet ſie ſchon ſehr viel!

Dieſen ſehr bedeutenden Zweck hatten ſchon die Griechen bey ihrer Gymnaſtik. Theils, mein lieber Anacharſis, ſagt Solon beym Lucian, üben wir unſre Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir deſto beſſere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in ſchlechten Sachen wetteifern, nicht aus Langweile in ſchändliche Wolluſt verſinken, ſondern die Stunden der Muße unter dergleichen Uebungen hinbringen." *)

Noch-

*) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσιν αυτοις χρωμεθα, περι μηδεν των αισχρων Φιλοτιμεμενοις, μηδ᾽ ὑπ᾽ αργιας ες

Nochmals ſchreibe ich den Gedanken zur ernſten Beherzigung nieder, daß ein gewiſſes geheimes Laſter durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begünſtiget werde. Wenn, ſagt Börner *) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Eſſen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freyen, ruhigen und gehörig ſtarken Umlaufs „der Körper in freyer Luft unter verſchiedenen Anſtrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: ſo tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieſer in das Alter des Mannes, ohne daß ſchändliche und ſo abſcheuliche Neigungen irgendwo Wurzel faſſen könnten.“

Wann mit dem vierzehnten und funfzehnten Jahre des Knaben ſich durch den ganzen Körper eine geheime Kraft ergießet, die den Sinn des Jünglinges merklich hebt, ſeinen Geiſt wie Feuer durchdringt und ſeine Muſkeln gewaltiger macht: dann iſt es vorzüglich Zeit, ihn ſtärker zu gymnaſtiſiren, damit der Ueberfluß von Kraft ſich nicht concentrire, ſondern verarbeitet und vermittelſt der Anſtrengung durch alle Kanäle getrieben werde. Und gerade dieſer Zeitpunkt iſt es, wo phlegmatiſche Knaben in ſolchen Uebungen die merklichſten Fortſchritte machen.

Und

ὑβριν τρεπομενοις, αλλα περι τα τοιαυτα διατριβουσι, και ασχολοις ουσιν εν αυτοις. Solon in Luciani Anachars. Sect. 30.

*) Von der Onanie.

Und endlich iſt es ja bekannt genug, daß nicht der Geiſt des Mannes, noch vielweniger der des Knaben im Stande ſey, geiſtige Anſtrengung ohne Unterbrechung aus-zuhalten. Ich füge noch eine hierhergehörige Bemerkung hinzu, die weniger bekannt iſt. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menſchen, von geſundem Körper und feurigem Temperament, ſind dann nur im vorzüglichen Grade zu geiſtiger Anſtrengung geneigt, wann ihr Körper erſt bis zu einem gewiſſen Grade ermüdet — ich ſage durchaus nicht, abgemattet — iſt. So lange dieſe Er-müdung nicht ſtatt findet, hat ihr Körper Uebergewicht über den Geiſt, und ſie iſt in dieſem Falle wahrhaftes, natürliches Bedürfniß, das höchſt ſchwer zum Schweigen gebracht werden kann. Jeder Muſkel heiſchet Anſtren-gung, die ganze Maſchine ſchreiet nach Aeußerung ihrer Kraft. Die Leute nennen das — — kein Sitzfleiſch haben. Iſt jene Ermüdung vorhergegangen, dann ſchweigen die Kraftäußerungen des Körpers, der Geiſt wird durch ſie nicht mehr geſtöhrt, alle Anſtrengung wird ihm leichter. Wie wenig bringt unſre gewöhnliche Erziehung dieſes in Anſchlag! Die Jugend erſcheint, durch Schlaf und Nah-rung geſtärkt, und leider! noch ſehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berauſchung der Nerven verſetzt, in den Schulen. Wie iſt es möglich, unter dieſen Umſtänden die Aufmerkſam-keit zu feſſeln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt

ſie ihm nicht, ſo wird er ſie ſich im Stillen verſchaffen u. ſ. w. So entſchlummert dann die Aufmerkſamkeit. Wir ſind grauſam, wenn wir ſie mit dem Stocke wecken wollen, wir fordern von der unſchuldigen Jugend unnatürliche Dinge, wir peinigen ihren Leib, daß er nicht wirken ſoll, und doch iſt es der Schöpfer, der ihm Wirkſamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht dieſe Wirkſamkeit erneuert. — Wie nützlich wird daher nicht ſchon die Gymnaſtik werden, wenn man ſie nur als nöthige und heilſame Unterbrechung geiſtiger Arbeiten betrachtet.

Achter Abſchnitt.

Vorſchlag der Gymnaſtik, Hinderniſſe und Einwendungen.

Magnopere coarguendi sunt, qui de corporibus exercendis pravas omnino atque humano generi noxias sententias disseminare non erubuerunt.

Mercurialis.

Unbegreiflich iſt es, daß man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenland und Rom lebte und webte, daß man, ſag ich, damals in allen Schul- und Studirzimmern die vortrefflichen Grundſätze der altgriechiſchen und römiſchen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren gymnaſtiſchen Uebungen, leſen und wieder leſen konnte, ohne auch nur Etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen. — So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — — Wörter.

O es iſt endlich einmal Zeit, die Griechen im Nachahmungswürdigen nachzuahmen, und nicht bloß und immer noch allein in ihren Wörtern zu kramen; was beſſert

der

der Wortkram allein? Wäre es der Menſchheit wohl nicht zuträglicher, wenn man ſtatt der unendlichen neuen Editionen, mit und ohne Varianten, lieber einmal ernſtlich auf eine neue, nicht ſo korrupte, Menſchenedition hinarbeitete? — — Von jenen haben wir allenfalls ziemlich genug; aber hier emendirt und ſucht die gräulichen Varianten zu berichtigen, welche Luxus, Weichlichkeit und übelberechnete Erziehung in den Text der Natur gebracht haben! — —

Wenn unſere phyſiſche Erziehung kein durchgreifendes Mittel hat, die übeln Folgen unſerer gar zu weichlichen Lebensart zu bekämpfen (Abſchnitt 5.) wenn es wahr iſt, daß eine gut durchgeſetzte und nach und nach zur Nationalſitte erhobene pädagogiſche Gymnaſtik vieles zur Reſtauration unſerer Nachkunft beytragen könnte: ſo iſt es Pflicht, dieſes Mittel in unſern Erziehungsplan aufzunehmen. Mit einer, ſeit zehn Jahren immer mehr geſtiegenen, Ueberzeugung empfehle ich den Gegenſtand allen Aeltern, Privaterziehern, Schulanſtalten, denen es ein Ernſt iſt, ihre Zöglinge am Körper und Geiſte geſund zu erziehen; allen biedern Regenten, die ihre höchſte Pflicht in das Wohl ihrer Untergebenen ſetzen.

Der Geiſt der frommen Mildthätigkeit für geiſtliche Stiftungen iſt mit dem Aberglauben zum Theil verſchwunden. Edle Menſchen! möget ihr den Klöſtern nichts mehr vermachen: o ſo vermacht es der Jugend eurer Vaterſtadt.

Stif-

Stiftet euch ein Denkmal wie Anaxagoras zu Lampſacum; laßt aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden feyern, die der Wind verwehet und der Zuhörer verſchläft. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weiſen, ob er noch etwas zu wünſchen habe. Ja, erwiederte er, daß man der Jugend erlaube, ſich alle Jahre in dem Monde meines Hinſcheidens zu beluſtigen. — Das hieß aber nicht — — Hundstagsferien haben.

Vortreffliches Volk! du biſt ſo ganz ins Elyſium hinüber geſchlummert, aber das Verhältniß zwiſchen Körper und Geiſt lebt noch, es iſt ewig. Du bildeteſt unſern Geiſt, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verſchönerung des Körpers gabſt? Gymnaſtiſche Uebungen machten bey dir den Hauptheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung, Stärkung, Geſchicklichkeit, ſchönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geiſtes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren ihr Zweck; die Anſtellung öffentlicher vom Staate beſoldeter Lehrer dieſer Kunſt, die in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermeßlicher Größe und auffallender Pracht, verkündigten ſchon den hohen Werth, welchen man auf die Gymnaſtik ſetzte. Hier erſchienen Redner, Philoſophen, um Gedanken zu wechſeln; Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um ſich körperlich

lich zu üben; Athleten, um ſich zu zeigen; Kränkliche und Schwache, um ſich durch Uebungen zu ſtärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu ſehen, ſich zu beluſtigen, Theil zu nehmen. Die öffentliche Feyer dieſer Uebungen, mit denen des Geiſtes verbunden, das heißt, die öffentlichen ſogenannten olympiſchen, iſthmiſchen, pythiſchen und nemeiſchen Spiele, die nichts weniger als bloße Spiele waren, heiligte die hohe Meynung des Volks und ſelbſt die Religion. Das Zuſtrömen zu dieſen großen Feyerlichkeiten überſteigt unſere Vorſtellung; nichts Aehnliches giebt es unter den neuern Nationen, keine ſo frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes iſt mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feſte, ſogar Begräbniſſe verdienſtvoller Patrioten wurden durch gymnaſtiſche Spiele verherrlichet.

Das entfernteſte Griechenland ſtrömte zu Waſſer und zu Lande in die ſchönſte Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier ſah man ganze Schaaren, ſelbſt aus Sicilien, Italien und Kleinaſien, beſonders von der großen Halbinſel, nach Olympia wallen, um den heiligen Spielen beyzuwohnen, die durch Hercules *) einſt geſtiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillſtande, wieder hergeſtellt worden waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um

Krän-

*) Pindari Scholiast. Olymp. Od. II. et Iliad λ'.

Kränze, *) in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unſterblicher Ruhm nicht nur, ſondern zugleich Freyheit des Vaterlandes, ſo wie ſeiner einzelnen Kinder, nützliche Verwendung vaterländiſcher Feyertage, das Wohl der einzelnen Familien, ja überall das Schönſte und Beſte, was Griechen ſich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war. **)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu ſeyn, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Oel- oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trägen weichlichen Ruhe, der ſeinem Clima ſonſt ſo angemeſſen war, entriß und ſie aufforderte, anſtatt einer weibiſchen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft und Mannſinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rückſicht die Frage, ob ſich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu miſchen habe, Bejahung verdiente: ſo müßte man ſie doch, in ſofern die Regierung öffentliche Spiele begünſtigte, zugeſtehn.

Dieſe ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeiſt unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannſinn einflößten, ihn zum Heroen bildeten. — Uebungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Jugend, die mehreſten Familien hatten Privatan-

ſtal-

*) Αθλα δε των κοτινος, μελα, σελινα, πιτυς. Pind. od. III. olymp.

**) Luciani Anacharsis. §. 15.

ſtalten in ihren Wohnungen und auf ihren Landſitzen, um ſich körperlich üben zu können. So ſollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen ſeyn, die dem deſpotiſchen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der ſein berühmtes Werk von der Gymnaſtik nicht bloß für Alterthumsforſcher, ſondern beſonders auch zur Aufmunterung für ſein Zeitalter als Arzt ſchrieb, um die alten, trefflichen Uebungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damalige Generation körperlich ſtärker und geſunder zu machen, äußert ſich ſo: „Die Alten hatten von der Gymnaſtik ſo eine hohe Vorſtellung, daß Plato und Ariſtoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den beſten hielten, wo man dieſe Kunſt nicht übte. Und das wohl von Rechtswegen; denn wenn wir ſtets für Bildung des Geiſtes ſorgen müſſen, und dieſer ohne den Körper nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: ſo müſſen wir doch wahrhaftig für Geſundheit und edle Fertigkeiten des Körpers ſorgen, damit er dem Geiſte Dienſte leiſten könne, und ſeinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, ſondern auch behülflich werde. Eben deßhalb nennt Plato — denjenigen einen Krüppel, der bey alleiniger Geiſteskultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthuerey zerſtöhrt.“

In dieſer Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorſtehern beherzigt werden.

Was hindert denn uns, den Griechen, von denen wir ſo viel lernten, auch in der gymnaſtiſchen Kunſt nachzuahmen und die Leibesübungen, ich will nicht ſagen in der Welt der Erwachſenen, einzuführen — denn ſie iſt erhärtet in ihrer Form — ſondern ſie in die Erziehung der Jugend aufzunehmen, um wenigſtens dieſer mehr Dauer, Geſundheit, Reſiſtenz und Gewandtheit zu geben; in die Bildung des Ganzen mehr Harmonie zu bringen, die Weichlichkeit zu verhindern, die unedleren Zeitvertreibe zu verdrängen, dem Müſſiggange vorzubeugen und die unzweckmäßigen und oft gefährlichen Uebungen, die von der Jugend oft ſelbſt gewählt werden, zu verhüten? — —

Dieſe Frage leitet mich zur Unterſuchung der Hinderniſſe und Einwendungen, die ſich der Gymnaſtik entgegen ſtellen könnten. Die wichtigſten ſind folgende:

1. Wir haben keine Anſtalten dazu; wo ſind bey uns die herrlichen Gebäude der alten Gymnaſien, Paläſter, Amphitheater? —

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnaſtik erreichen, ohne beſondere Gebäude dazu anzulegen. Unſre Gymnaſien und öffentliche Schu-

len

len haben faſt durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man Leibesübungen vornehmen könnte, und wo gar kein Raum iſt, bietet ihn das freye Feld dar. Unſere Dörfer haben die ſchönſten Plätze zu dergleichen Uebungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthſchaften koſten äußerſt wenig; ſie überſteigen in manchen Gegenden nicht einmal das Vermögen, welches der willkührlichen Verwendung unſerer jungen Leute auf Schulen überlaſſen iſt. Wie gern würden aufgeklärte Aeltern die kaum nennenswerthen Beyträge dazu herſchießen, wenn die Policey — welche die gymnaſtiſchen Spiele auf alle Art befördern ſollte *) — und die Schulvorſteher die Sache durch Empfehlung unterſtützen; wenn der Fürſt des Landes ſich ihrer annähme und dieſe heilſamen Uebungen zu Nationalfeſten erhöbe, woran es uns ſo ſehr mangelt. Dieſe haben, gut angelegt, ſo etwas Großes, Herzerhebendes, ſo viel Kraft auf den Nationalgeiſt zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflößen, ſein Gefühl für Tugend und Rechtſchaffenheit zu erhöhen und einen gewiſſen edlen Sinn ſelbſt unter den niedrigſten Volksklaſſen zu verbreiten, daß ich ſie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. In neuern Zeiten giebt der Fürſt von Deſſau den Beweis, daß gymnaſtiſche Nationalfeſte ein ſchätzbares, leider vernachläſſigtes Volkserziehnngsmittel ſeyen.

Bey

*) Frank Syſtem einer vollſt. med. Policey. B. III. S. 791.

Bey Wörlitz iſt eine groſse, faſt unüberſehbare Wieſe. Es iſt ein rührender Anblick, hier am 24ſten September einen groſsen Theil der Landeskinder herbeyſtrömen und die olympiſchen Spiele gleichſam wieder aufleben zu ſehn.

Der Morgen iſt erſchienen, und die Landeskinder ſtrömen allmählich zu dieſem ländlichen Platze. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Muſik den Anzug der frohen Dorfſchaften; die Bewohner der Hauptſtadt eilen herbey; Fremdlinge drängen ſich hinzu und das gute Fürſtenpaar begiebt ſich zutraulich in den Schoſs ſeiner geliebten Landsleute.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich beſtimmten Dorfſchaften, durch das Urtheil der Hausväter, wegen ihrer Arbeitſamkeit, Treue und Tugend, für die beſten erklärt, erſcheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürſtinn, und werden von ihr ausgeſtattet. Sie genieſsen heute beſonders der Huld ihrer geliebten Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfſchaften wird nicht vergeſſen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tauſende von Zuſchauern ſchlieſsen ſie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechſelsweiſe nach dem Siege, und die gute Fürſtinn belohnt eigenhändig, mit Hüten und ſchönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anſtrengung. Bald ſchwingt ſich die rüſtigere

Mann-

Mannſchaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preiſe. u. ſ. w.

Wie ſchön iſt ſolch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnſucht, für ihn übt ſie ihre Körperkraft ſchon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloß Arbeit und Unterthanengehorſam fordert, ſondern auch Freude gewährt; — zum Fürſten, der heute den Beweis giebt, daß ihm die guten Landleute lieb ſind, daß er ihrer in ſeinem Pallaſte nicht vergißt.

Regenten, welch ein ſchönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und ſeine Liebe zu erwerben!

2. Mangel an Lehrern. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnaſtik handeln; aber ſie geben nur allgemeine hiſtoriſche Nachrichten, keine praktiſch-pädagogiſchen Anweiſungen, nach denen ſich etwas ausführen ließe, und die durchaus für die Jugend abgemeſſen wären. Ich habe dahin geſtrebt, und hoffe, die folgenden Beſchreibungen ſollen hinreichen, dem angehenden Lehrer bey der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird ſich der Sache unterziehen wollen? Den Privaterzieher zwingt ſchon die ſchreyendſte Noth dazu — Langweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und ſie. Wie könnten wir ſie heilſamer und untrüglicher

licher abwenden, als durch körperliche Uebungen. Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Kartenſpiel; beydes iſt ſehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einſichtsvolle weiß. Iſt ſein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit giebt die Flur, der Wald u. ſ. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein ſchönes Mittel, die Kinder an ſich zu feſſeln; er verjüngt ſich unter ihnen, er ruft ſeine Jugendzeit zurück, miſcht ſich in ihre unſchuldigen Spiele; er benutzt ſie als Bewegungsgründe zur Geiſtesanſtrengung, ſie werden natürliche Belohnung für Fleiß, Entziehung derſelben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bey öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. — Wie leicht tritt uns ein gewiſſer — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das iſt wahr; allein es giebt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geſchrieben iſt: laſſet uns Gutes thun, nicht müde werden! — Ueberdem kann ich wenigſtens es durchaus nicht begreifen, daß man mit mehr Ehre einem herrſchaftlichen Stalle und einer guten Pferdezucht, als einer echten phyſiſchen Erziehung ſollte vorſtehen können.

Aber wer wird ſich der Sache unterziehen können? — Am Können iſt kein Zweifel. Alle Privaterzieher ſind in den Jahren, wo man zu dergleichen Uebungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu iſt, oder werden kann; an faſt allen Schulen giebt es junge Männer von glei-

gleichem Schlage. Ich muß noch hinzufügen, daß das Zerſtöhrende, was ihre ſitzende Lebensart für ihre eigene Geſundheit hat, dadurch völlig verſchwinden würde. — Zum Beſchluß dieſes Abſatzes noch folgende Stelle aus Franks mediciniſcher Policey. B. II. S. 629. „Es müſſen alſo in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart iſt, die Lehrer der untern Schulen entweder ſelbſt ihre Schüler ohne Ausnahme in das freye Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Uebungen vorſtehen; oder es muß, wozu ich am mehrſten rathen würde, ein beſonderer Uebungslehrer beſtellt werden, welchem die ganze Aufſicht über das Uebungsweſen der Jugend überlaſſen werden möge. Die Stelle eines ſolchen Lehrers muß für die Geſundheit der lernenden Jugend — gewiß eine der wichtigſten unter allen denen ſeyn, welche das Beſte des Staats an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Klaſſe von Bürgern mit großen Unkoſten meiſtens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geſchöpfen bisher gebildet wurde.“

3. Mangel an Zeit. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muß man ſie nehmen, dieß iſt Pflicht. Dieſe zwey Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiß nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der Zeit hernehmen kann. Es iſt zuförderſt kaum nöthig zu erinnern, daß der Geiſt der Jugend ſchlech-

terdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, daß die Geiſtesbildung Hauptſache für ſie ſeyn müſſe — ſo bleibt es doch wahr, wenn es auch Rouſſeau nicht für das größte Geheimniß der Erziehung gehalten hätte,

que les exercices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de délassement les uns aux autres. *)

Iſt es denn aber wohl nicht vernünftiger, dieſe körperlichen Uebungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als ſie der Willkühr der jungen Welt zu überlaſſen? — — Wenn wir dem langen Morgenſchlafe, der Romanenleſerey, dem Kartenſpiele, der Comödie, welche für unſre Jugend noch gar nicht eingerichtet iſt, den langen Tafeln und tauſend andern Nichtsthuereyen gehörige Schranken ſetzen, womit unſre Jugend einen großen Theil ihrer edelſten Blüthezeit, gleich nutzlos für Körper und Geiſt, verbringt: ſo iſt für die Ausbildung des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Dieß ſag ich beſonders in Rückſicht der erwachſenen Jugend. Für Knaben bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre körperliche Bildung nicht ſtöhren wollen, Geiſtesbildung nicht zur Hauptſache machen. „Es iſt vielleicht keine grauſamere und übler verſtandene Erzie-

*) Emile. L. III.

ziehung, als jene raſende Begierde, die Kinder zu vielen (Geiſtes-) Arbeiten zu zwingen und große Progreſſen von ihnen zu fordern; ſie iſt das Grab ihrer Talente und ihrer Geſundheit, und ungeachtet alles deſſen, was große Männer, die ſie mit mehr Stärke als glückli- chem Erfolge angegriffen haben, dawider ſagen konnten, iſt ſie doch jetzo, leider! nur allzuſehr verbreitet!" *) Dieſes Alter, wiederhole ich nochmals mit Tiſſot, iſt den Leibesübungen gewidmet, die den Leib ſtärken, und nicht dem Studiren, das ihn ſchwächt und am Wachsthume hindert.

O ihr Aeltern, beherzigt dieſe Schutzſchrift unſchul- diger Kreaturen, welche die Natur euern Händen über- gab, indem ſie auf eure älterliche Treue rechnete; die von eurem Blute ſind, die ihr Schickſal größtentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

Aimez l'enfance: favoriſez ſes jeux, ſes plaiſirs, ſon aimable inſtinct. Qui de vous n'a pas regret- té quelquefois cet âge, où le rire eſt toujours ſur les levres et où l'ame eſt toujours en paix?" **)

Selbſt ihre unſchuldigen Spiele werden die Entwi- ckelung des Geiſtes befördern, indem ſie die Organe üben und ſtärken, ohne welche das Denken unmöglich iſt; ſie werden zwiſchen den Kräften des Geiſtes und Leibes eine

beſ-

*) Tiſſot von der Geſundheit der Gelehrten. S. 118.

**) Emile. L. II.

beſſere Harmonie gründen, die Kinder ſelbſt werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir ſie nicht durch frühe Uebertreibung dagegen abſtumpfen; ja ſie werden des Unterrichts unaufhörlich genießen können, wenn wir ihn mitten unter den Uebungen ihres Leibes zu geben verſtehen.

4. Was wird der große Haufen dazu ſagen? — Es iſt wahr, daß das Ungewöhnliche der gymnaſtiſchen Spiele hin und wieder unter dem Volke Aufſehn erregen könnte; allein wenn dieſer Umſtand einen Grund abgeben ſollte, das zu unterlaſſen, was unſer Verſtand für zweckmäßig erklärt hat: ſo müſſen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbeſſerungen Verzicht thun. Abſchrecken, ſagt Stuve über eben dieſen Gegenſtand, muß ſich kein rechtſchaffener Mann laſſen von dem geraden Wege nach einem großen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was ſie wollen. Ein verſtändiger Lehrer wird gewiß aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper anbetrifft, ſeinen Schülern Aufmunterung, Anleitung und Beyſpiel geben. *)

Es kommt im Grunde alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier iſt dieß ſehr leicht möglich, wenn man mit Uebungen anfängt, die der große Haufe ſchon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichern fortgehet, und zu-

*) Stuve über das Schulweſen. S. 58.

zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Uebungen bekannt macht. Kein Menſch meiner Vaterſtadt fand es lächerlich, wenn ſich Gymnaſiaſten, denen der Bart ſchon gewachſen war, auf einem öffentlichen Platze mit Ballonſchlagen, oder vor den Thoren mit Ballſpielen beluſtigten; die Vorübergehenden ſtanden ſtill und bezeugten ihre Freude an der Luſtbarkeit der Jugend. Wie leicht ließe ſich, faſt in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnaſtiſchen Uebungen fortgehen.

Dieß iſt, glaub ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiß wünſchenswürdigen Sache unter der Jugend. Man hat dann gar nicht nöthig, auf das Einverſtändniß einer beſſern mediciniſchen Policey zu warten, die den Wunſch des würdigen Frank: Die gymnaſtiſchen Spiele verdienen allen möglichen Vorſchub von Seiten der Policey, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieſes menſchenfreundlichen Arztes, ſogar für die erwachſene Welt beherzigt. „Es iſt daher für eine groſse Stadt nur halb geſorgt, wenn Schauſpielhäuſer und Concerte den Einwohnern offen ſtehen, ohne daß auch zu körperlichen Uebungen Gelegenheit gemacht werde. Freylich würde für unſre Gegenden die eben angeführte Gymnaſtik“ [die Rede war von einer perſiſchen Uebung] „weniger ſchicklich ſcheinen; allein es iſt in meinen Augen unvernünftig, die ſpaniſche Grandezza an einem Orte zu ſuchen, wo man bloß

auf

auf dasjenige zu ſehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindiſch iſt, wenn es im Stande iſt, brauchbare Bürger des Staas zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenſchen tauglich zu machen." *)

5. Gefahr. Sie ſcheint mit gymnaſtiſchen Uebungen verbunden zu ſeyn; aber es ſcheint in der That bloß ſo, wie ich aus langer Erfahrung weiß. Siebenzehn Jahre lang übten ſich unter meiner Aufſicht eine große Zahl junger Leute faſt täglich, ſchwache Weichlinge und ſtärkere, kleinere und größere von den niedrigſten Graden an bis zu anſehnlichen, gefährlichſcheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht ein Einziger hat bis auf dieſen Tag nur den mindeſten Schaden genommen. Dieß beweiſt mehr als alles. Eine Menge Vorſichtsregeln werde ich in der Folge da mit einflechten, wo ſie nöthig ſind. Weibiſche Furchtſamkeit beſtreite ich nicht; wozu dieſe vergebliche Arbeit? Sie möchte ſogar das Laufen und Reiten, ſie möchte alles verbieten, weil es gefährlich werden — — kann. Möchten doch zärtliche und furchtſame Aeltern und Erzieher bedenken, daß unſer Wohnplatz nicht immer das Zimmer iſt, und daß der junge Menſch tauſendmahl mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungeübten Körper in die Welt ſchi-

*) Syſtem einer med. Policey. B. III. S. 814.

ſchicken, als wenn er von uns nach und nach, zum Beſieger der Gefahren gebildet iſt.

Ein Knabe von zehn Jahren erſtieg den äußerſten Gipfel einer hohen Fichte, die zwiſchen Porphyrblöcken hervorgewachſen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab, wie eine Rübe. Er ſtürzte — aber nicht herab. Raſch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte als wenn ihm nichts geſchehen wäre. Welche furchtloſe Gegenwart des Geiſtes! kennt ſie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr ſuchen! — Gut, aber ſo ſucht ſie ihn und findet ihn deſto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt.

Vous les rendez delicats, sensibles, vous les sortez de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)

6. Entwöhnung von ſitzender Beſchäfftigung. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Uebungen wendet, ſagt Hr. Brandes, ſo wird die ſo erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper ſich künftig in keine ſitzende Lage, wozu ſie doch oft beſtimmt iſt, paſſen; der ſo Erzogene wird ſeine Geſchäffte ſchlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken."

In

*) Emile.

In dieſem Einwurfe ſollte das **viel**, eigentlich heißen: **zu viel**, dann wäre es nicht ganz **unwahr**, wie ſich von ſelbſt verſtünde. Allein was helfen dergleichen falſche Vorausſetzungen? Wollen wir die Jugend von allen geiſtigen, ſogar von allen ſitzenden Beſchäfftigungen ſchlechthin abziehn, und ſie bloß körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Menſch kann dieß je wünſchen? Die wahre Vorausſetzung iſt: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beyderſeitigen Bildungen Zeit genug da ſeyn; dann werden die Arbeiten des Geiſtes hinlänglich an Stillſitzen und abſtracte Beſchäfftigungen gewöhnen, ſo daß der künftige Mann ſeine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Geſundheit wird dann die Verrichtungen des Geiſtes leichter und ſicherer machen.

Wahrhaftig es iſt im Gegentheile ſehr, ſehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewiſſe **Unthätigkeit** zu gewöhnen, die **phyſiſch** anfängt, aber **moraliſch** und **geiſtig** endet. Es iſt wahrlich ein mißliches Geſchäfft, unſre gewöhnliche Erziehung von der Beſchuldigung dieſer Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geiſtig mehr **genießt** als — — **thut**.

Gewöhnen wir unſre Jugend zu ächter Thätigkeit, dem Geiſte und Körper nach: ſo wird ſie auch einſt in ſitzender Lage geiſtig thätig ſeyn, und in den Erholungsſtun-

ſtunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden müſſen, ſich durch körperliche Uebungen und Beſchäfftigungen geſund zu erhalten und ſich zu erholen wiſſen, anſtatt ſich durch unthätiges Stillſitzen, durch Karten und andre ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumſchlendern vom Sitzen und von der Anſtrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. „Die vielen Bewegungen des Körpers in den neuern Erziehungsanſtalten, haben auch nicht allein die Stärkung der Geſundheit zum Endzweck. Sie gehen mit dahin, die jungen Leute an einen praktiſchen, unabhängigen, unſchuldigen Lebensgenuß zu gewöhnen. Aber abgerechnet, was ſchon oben geſagt iſt, daß die zukünftige Beſtimmung nur einem ſehr kleinen Theile der Aufopferung der Zeit, die eine Uebertreibung der körperlichen Bewegung nach ſich zieht, erlaubt; ſo iſt die Beförderung des Hanges zur Unabhängigkeit durch die Erziehung, von der mir auch die Uebertreibung der körperlichen Bewegung eine dunkle Folge zu ſeyn ſcheint, nicht wünſchenswerth." *)

Ich muß zuvörderſt anmerken, daß, wenn Herr B. hier von Unabhängigkeit ſpricht, er ſie bloß im Gegenſatze der Abhängigkeit des Menſchen vom Menſchen in Hinſicht ſeiner Bedürfniſſe nimmt. Der Menſch bedarf von ſeinem Nebenmenſchen, um es mit einem allgemeinen Aus-

*) Brandes über einige Folgen der franz. Revolution. S. 77.

Ausdrucke zu bezeichnen, Hülfe. Der eine mehr, der andere weniger, je nachdem er mehr oder weniger Kraft hat, ſie zu entbehren oder ſich ſelbſt zu helfen. Der Zuſtand, in welchem der Menſch dieſe ſelbſtſtändige Kraft in irgend einem, unbeſtimmt gelaſſenen, Grade beſitzt, ſcheint Hrn. B. nicht wünſchenswerth; er iſt der Meynung, dieß führe zum Egoismus, wie man aus einer folgenden Aeußerung über Rouſſeau ſieht. Wir müſſen etwas tiefer in die Sache eingehen. Die Bedürfniſſe des Menſchen vom Menſchen ſind entweder geiſtiger oder phyſiſcher Art. Jene beſtehn wiederum entweder in eigentlicher geiſtiger Nahrung; die hat Hr. B. doch wohl nicht gemeynt, denn von dieſem Bedürfniſſe werden die neuern Erziehungsanſtalten doch wohl nicht unabhängig machen wollen durch übertriebene Leibesübungen, ſo lange ſie nicht Irrenhäuſer ſind. Oder im fröhlichen Genuſſe des geſellſchaftlichen Lebens. Hierauf läßt ſich des Hrn. B. Meynung ſchon eher beziehen. Iſt er vielleicht bange, man wolle die Jugend manchen gewöhnlichen Zeitvertreiben entziehen, z. B. dem Kartenſpiele ꝛc., ſo hat ers getroffen. Aber brauch ich das zu vertheidigen? — Dieſe, die phyſiſchen Bedürfniſſe, ſind wiederum von doppelter Art, theils Materialien zur Nahrung und zum Schutze des Körpers. Da glaub ich, daß die neuern Erzieher, einſtimmig mit manchem braven Vater, den Willen haben, ihre Zöglinge ein wenig zurück zu ziehen,

weil ſie bemerkten, daß die Menſchen ſolcher Bedürfniſſe leider zu viel haben und ſich dadurch oft unglücklich machen. Sollten ja die Leibesübungen hierzu etwas beytragen, ſo verdienten ſie eben darum mehr Schätzung. Theils ſind es Hülfen in Noth und Gefahr aller Art. Wenn der Menſch von geübtem, ſtarkem Körper dieſen Uebeln gewiſſer und ſelbſtthätiger widerſteht, wenn er gegen ſie, unabhängig vom fremder Hülfe, auskommt: wohl ihm! wohl ihm! — ſie kommt nur zu oft zu ſpät oder gar nicht! — Was ſoll man nun von der gefürchteten Unabhängigkeit denken? — Uebrigens iſt dieſes ganze Raiſonnement ein wenig — nachläſſig und vielleicht ein wenig — bösartig. Nachläſſig: denn im Anfange haben die vielen Bewegungen den Endzweck, zur Unabhängigkeit zu gewöhnen, und weiterhin ſind ſie die Folge von der Gewöhnung zur Unabhängigkeit! — Ein wenig bösartig, weil die Uebertreibung der körperlichen Uebungen inſinuirt wird, und weil die ganze Stelle in ein politiſch-philoſophiſches Raiſonnement verwebt iſt, wodurch die neuere Erziehungsart in ein nachtheiliges, politiſches Licht geſtellt wird.

8. Verwilderung des Geiſtes. Man hat oft vorgegeben, daß die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich durch gymnaſtiſche Uebungen, einen ſchädlichen Einfluß auf die Seelenfähigkeiten habe; daß der Geiſt dadurch verwildere und in eine Art von

Un-

Ungeſchliffenheit gerathe. Ein ſehr unglücklicher Einfall, obgleich philoſophiſchen Anſehns!

Beym Lichte beſehn, liegt hierbey eine Folgerung zum Grunde, welche ſogenannte Philoſophen, die im ſchwerſten Metall mitunter große Ueberzeugung fanden, bey der Streitigkeit über den Sklavenhandel und deſſen Rechtmäßigkeit anwandten. Nach anatomiſchen und phyſiologiſchen Unterſuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten als der unſrige; laßt uns dieſen, ſagen ſie, von den Fähigkeiten der Negerſeele ſubtrahiren, ſo wird der Reſt eine Thierſeele ſeyn, der wir alle Empfänglichkeit für moraliſches Gefühl, alle Freyheit, überhaupt alle Perfectibilität abſprechen.

Laßt uns menſchenfreundlicher denken! Wir wollen eingeſtehn, daß alleinige Ausbildung des Geiſtes den Körper zerſtöhre; und umgekehrt, daß bey alleiniger Körperbildung der Geiſt verwildere. Dieß iſt unumſtößlich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Daß wir den Körper vernachläſſigen und, auf Koſten ſeiner Geſundheit und Kraft, den Geiſt allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmerung auch kranke und ſchwache Geiſter erziehen ſollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

Man iſt ſchon zu gelehrt, wenn man es auf Koſten ſeiner Geſundheit iſt. *)

Aber

*) Tiſſot.

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von geſundem Menſchenverſtande bloß und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht! — Nun ſo iſt es wunderlich, Einwendungen zu machen. —

Wir ſtreben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit ſich führt; nach einer Zuſammenſtimmung, durch welche Geiſt und Leib gleich ſtark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wolluſt, nicht Kümmerniß empfinden; wir ſtreben nach Harmonie zwiſchen beyden. Um ſie zu erreichen: „muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meiſten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealiſchen Körperſchönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten ſo viel beytrugen; denen ſie ſelbſt gar ſehr die Geiſteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderſtehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zuſammenhang davon nicht einſieht, hat, wie ich dreiſt behaupte, den Menſchen nicht recht beobachtet und ſtudirt." *)

Es iſt hier der Ort nicht, mehr hinzuzuſetzen. Ich ſchließe mit Rouſſeaus ganz hieher gehörigen Worten:

C'est

*) Stuve am angef. Orte. S, 59.

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre! *)

9. Herr Schuldirector Degen ſagt in einer ſeiner kleinen Schulſchriften, die von ſeiner Anſtalt Nachricht giebt. „Wir ſetzen zwar das Ringen, Laufen, Springen, Klettern, Fauſtkämpfen, Seilwandeln, (gehören dieſe beyden wohl in eine pädagogiſche Gymnaſtik?!) Schwimmen u. dergl., keineswegs unter die Würde eines gebildeten Mannes herab, ſind aber doch — — — des Dafürhaltens, daß öffentliche Schulen — — darum auf den Ruhm der Paläſtra Verzicht thun müſſen, weil bey deren ernſtern und von aller Spielmethode entfernten Geiſtesbildung die ſinnenergriffene Jugend die künſtliche Cultur der körperlichen Kräfte leicht für die einzig wahre, ſchöne und nothwendige Vorbereitung auf die künftige Beſtimmung anſehen ꝛc. — Wahrhaftig für ſo Sinnenergriffen, oder geradezu unvernünftig, möchte ich des Hrn. D. ernſtlicher, und von aller Spielmethode entfernt gebildeten Zöglinge nicht halten. Wie kömmt er ſelbſt zu dieſem herabwürdigenden Mißtrauen? — Wie er aber bey dieſer Meynung denn doch das Reiten und Fechten für die, an ſeiner Schule zuläſſigen Leibesübungen erklären kann, läßt

ſich

*) Emile. L. II.

ſich ſchwer begreifen; denn giebt es irgend eine Uebung, von der die ſinnenergriffene Jugend hingeriſſen wird, ſo iſt es das Reiten! das weiß ich ſehr beſtimmt. Er iſt folglich im Widerſpruche mit ſich ſelbſt, und ſobald ich den an irgend jemand merke, endige ich. —

10. Hr. K. W. Köring, Prediger zu Kohlenfeld, meynt in ſeiner Schrift: Grundſätze der Erziehung und des Unterrichts ꝛc. Hannov. 1796, wenn man die Jugend nicht zu ſehr einſchränke, ſo übe ſie ſich von ſelbſt; die Gymnaſtik ergebe ſich von ſelbſt. (Da hat er theils recht.) Er glaube, es ſey mit den gymnaſtiſchen Uebungen gefährlich. — Schon der Umſtand, daß die Jugend ſich von ſelbſt übt, macht es ja eben darum ſehr rathſam, ihre Uebungen in Aufſicht zu nehmen und zu ordnen, (da habe ich recht) weil ſie unbedachtſam oft genug auf ſchädliche und gefährliche verfällt. — Wenn er nun aber einerſeits glaubt, die Gymnaſtik ergebe ſich von ſelbſt, wenn man die Jugend nicht zu ſehr einſchränke; anderſeits aber die Gymnaſtik für gefährlich hält: ſo muß er auch entweder behaupten, daß man die Jugend zu ſehr einſchränken müſſe, damit ſie ſich nicht von ſelbſt ergäbe — das wäre ein Abſurdum — oder er iſt im Widerſpruche mit ſich ſelbſt — und da muß ich ſchon wieder — endigen!

11. „Körperliche Kraft und Geſchicklichkeit verbunden mit Muth und Unerſchrockenheit,

bewirken ein gewiſſes Selbſtzutrauen, einen Hang, ſich bey Beleidigungen ſelbſt zu helfen. Dieſe Eigenſchaften des Charakters ſind dem friedlichen Bürger unnütz und oft verderblich."

Selbſtzutrauen ſcheint mir ſehr wünſchenswerth; es gehört in den Charakter des Mannes; es iſt eine ſeiner nöthigſten Eigenſchaften bey allen Unternehmungen. Nehmt ſie ihm, und ſein Geiſt iſt gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naſeweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — — wenn es mit dem Verſtande nicht wohl ſteht. Iſt es denn aber nothwendig, daß es ſchlecht mit ihm ſtehe, wenn der Körper ſtark und geſchickt iſt?? — Alle Welt ſagt: Nein! Nun denn, ſo iſt auch das gewiſſe, d. h. unverſtändige, Selbſtzutrauen nicht Folge von Körperſtärke, ſondern von ſchlechter Verſtandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geſchicklichkeit, dabey nicht ſchwach und verwildert am Geiſte, wird beyde anwenden zur Rettung aus Gefahr anderer und ſeiner, zur Selbſtvertheidigung gegen Ruchloſe; dieß iſt nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, ſondern auch verdienſtvoll. Eben ſo ächt männlich iſt es, ſich aus Verlegenheiten ſelbſt zu helfen. Wollte Gott, daß doch jeder unſeres Volks dieſe Selbſtſtändigkeit beſäße, ſie würde unſerer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unſerer Empfindler. Zwar

iſt dieſe Selbſthülfe in Verlegenheiten und bey Beeinträchtigungen hier als geſetzwidrig gedacht; ich habe aber ſchon geſagt, daß es nicht auf der körperlichen Stärke und Geſchicklichkeit des Mannes, ſondern auf ſeinem Verſtande beruhe, ob ſie geſetzwidrig ſeyn werde.

Geſetzt aber auch, Stärke und Geſchicklichkeit verleite den Geübten, ſeine Gegner zu Boden zu ſtrecken, ſtatt ſie gerichtlich zu belangen: ſo wäre dieß zwar ſchlimm; aber laßt uns der Veranlaſſung nachgehen. Liegt ſie nicht ganz vorzüglich im Mißverhältniſſe der perſönlichen Kräfte der entgegengeſetzten Menſchen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändeſt du auch keinen Starken, da würde ſich auch keiner mehr auf ſeine Kräfte verlaſſen können, als der andre. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menſchen und ganzer Stände gegen einander wohl in größerm Mißverhältniſſe ſtehn, als bey der Menſchengeſellſchaft, ſo wie ſie jetzt da iſt, wo faſt durchaus jedes Individuum der rüſtig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den ſitzenden Volksklaſſen zu Boden ſtrecken kann. Dieſer Gedanke macht es vollkommen gewiß, daß durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnaſtiſche Körperbildung, deren Nutzen, wie ſich leicht einſehn läßt, beſonders auf die Seite der ſchwächern Volksklaſſen fallen würde, das Mißverhältniß mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern, ernſtlichern Geſichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfaſſung iſt Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Wir bezahlen dafür unſre Abgaben von rechtswegen, wie das überall *) bekannt iſt, oder ſeyn ſollte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unſre wilde Naturfreyheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, von rechtswegen; wenn aber die Regierung den erſten Grund unſeres Wohlſeyns, körperliche Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Geſundheit angreifen wollte, auch von rechtswegen: ſo danken wir dafür. Wenn es z. B. nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Geſellſchaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, daß er nicht ſeiner vollen phyſiſchen Kräfte und ihrer Ausbildung genöſſe, weil er ſonſt durch ein gewiſſes Selbſtzutrauen ſich ſelbſt helfen könnte, da wo Juſtiz ihm helfen ſollte; wenn der Staat folglich nur ſchwache Schafe haben wollte, um ſie deſto leichter und bequemer leiten zu können: ſo hieße dieß in den erſten Grund unſers Wohlſeyns eingreifen, wer möchte das wünſchen? — — — Allein wozu das? Zum Glücke, wird es ihm nie einfallen; um folgerecht zu handeln, müßte er ſonſt auch Meſſer, Aexte, Beile, Ofengabeln u. ſ. w. verbieten, weil ſie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.

Ich

*) Nur oft nicht in Schulen.

Ich könnte noch mehrere Einwendungen und Beſchuldigungen anführen, die man gegen die Gymnaſtik gemacht hat; aber, zu lebhaft überzeugt von ihrer Nichtigkeit, kann ich mich unmöglich entſchließen, ſie zu widerlegen.

Nur noch etwas. Ich weiß, daß ein Arzt glaubte, die gymnaſtiſchen Uebungen hinderten das Wachsthum. Ich glaube gern, daß man ſehr wohl ein gymnaſtiſches Syſtem anlegen könne, wodurch das Wachsthum eben ſo wohl gehindert wird, als durch zu frühe und zu ſchwere Arbeit, die man der Jugend der niedern Stände oft auflegt; aber wer will denn wohl ein ſo übles Syſtem? — Ich glaube ferner, daß man ſelbſt die echte Gymnaſtik übertreiben, und es vergeſſen oder nicht wiſſen könne, wie die alten Meiſter, die Griechen, ſehr wohl unterſchieden die Art und den Grad der Uebung für das zartere Knaben- und angehende Jünglingsalter von der Art und dem Grade der Uebungen für die faſt ganz Erwachſenen. Aber wer will denn ſolche Uebertreibungen oder Fehlgriffe? — Man macht folglich eine falſche Vorausſetzung und gründet darauf ſeine Beſchuldigung. Ueberdem zeugen von der Richtigkeit derſelben ganz beſtimmt die mehr als ſechszehnjährigen Meſſungsliſten, welche über die ſämmtlichen Zöglinge derjenigen Anſtalt gehalten worden ſind, woran ich ſeit 18 Jahren zu arbeiten das Glück habe.

Neun-

Neunter Abſchnitt.

Einrichtung eines jetzigen Gymnaſiums. Grundzüge der Leibesübungen und Claſſification derſelben.

Ιτε ες το ϛαδιον και γιγνεσθαι ανδρες ὁιοι νικαν. *)

Philostratus.

Kann man wohl von Erfindung der Gymnaſtik ſprechen? Ich glaube es nicht. Aber wohl kann man ſagen, ſie entſtand mit den Bedürfniſſen, und dann iſt ſie ſo alt, als das Menſchengeſchlecht. Es gab anfangs, ſo wie noch jetzt bey allen rohen Völkern, keine andere Erziehung als die Gymnaſtiſche. Ihre erſte urſprüngliche Form erhielt die Gymnaſtik durch die Jagd der genießbaren Thiere und den Kampf mit den Beſtien. Durch den Krieg bekam ſie eine neue Beſtimmung. Schon in Homers Ilias ſpielt die Mannſchaft am Geſtade des Meers mit Diskus, Bogen und Wurfſpieß, und wohl ſchon lange vor-

*) „Betretet das Studium und werdet Männer, die zu ſiegen verſtehn.“ Zuruf der Gymnaſten an die Kämpfer in den Iſthmiſchen und Pythiſchen Spielen.

vorher entſtand die kriegeriſche Gymnaſtik. Minos brachte ſie zuerſt in Kunſtform. Faſt 400 Jahr ſpäter pflanzte ſie Lykurg nach Sparta; und wiederum faſt 300 ſpäter Solon nach Athen. Von da an änderte ſie ihren Charakter mit ihrem Zwecke; denn ſie ward nun ein Haupttheil der Erziehung des gebildeten Athenienſers, indem ſie beſtimmt war, der geiſtigen Bildung das Gegengewicht zu halten; denn wer ſich bloß auf Muſik (Wiſſenſchaften) legt, der wird weichlich und weibiſch, ſagt Plato. „Dieſe vollſtändige, den Athenern eigene und höchſt rühmliche Erziehung des ganzen Menſchen" äußert ſich Gatterer in ſeiner Weltgeſchichte: „deren Zweck weiter gieng als auf mens sana in corpore sano, obgleich dieß etwas ſehr Vortreffliches und Seltenes unter den Erdenvölkern iſt, dieſe ſo vollſtändige Erziehung dauerte doch zu Athen an 200 Jahr von Solon bis Socrates." Da erſchlaffte der Luxus alle Neigung zur gymnaſtiſchen Erziehung. Derſelbe Verfaſſer giebt die Urſachen an. Mir, der ich mich auf hiſtoriſche Unterſuchungen gar nicht einlaſſen kann, ſey nur die Aeußerung erlaubt, daß beſonders die Athleten wohl ſehr viel dazu beytrugen, die an ſich trefflichen Uebungen verächtlich zu machen. Durch Uebertreibung, durch Unterſchiebung eines falſchen Zweckes läßt ſich die beſte Sache verderben. In ganz Griechenland entſtanden zum Behuf der Gymnaſtik in allen Städten öffentliche Gebäude (Gymnaſien) groß an Umfang und Pracht. Vitruv giebt davon

eine

eine Beſchreibung und mehrere ältere und neuere Schriften geben davon Abriſſe. Allein das alles iſt uns hier, wo nicht Geſchichte, ſondern praktiſche Pädagogik unſere Sache iſt, zu weit entlegen. Ich will ein neues Gymnaſium bilden; ich will die Grundzüge der gymnaſtiſchen Uebungen angeben und dieſe letztern ordnen; das ſey der Inhalt dieſes Abſchnittes.

* * *

Von Prachtgebäuden darf ich nicht reden; denn mein Gegenſtand iſt ja nur die Erziehung und nicht das Spiel des Theaters. Zum Glücke gedeihet jene am beſten im Schoße der Natur, wenn man dieſen Ausdruck, bald ſo, bald ſo, nur immer — richtig verſteht. Unſer Gymnaſium ſey, ſo viel es nur immer ſeyn kann, das Freye. Willſt Du die eingetretene Abſpannung des geiſtigen und phyſiſchen Menſchen ſchnell und gründlich heilen, ſo tauch ihn kühn in ſein Element, die freye Luft, den freyen Lichtſtrahl, in alle die Einflüſſe, die draußen allein ſo unentdeckt und kraftvoll wirken, daß alle deine Reſtaurationsanſtalten zwiſchen den Mauern nur arme Nothbehelfe dagegen ſind. Ueberdem wollen wir ja die Jugend an die Einflüſſe der Witterung gewöhnen, wie könnten wir es beſſer, als wenn wir ihr nach den pflichtmäßigen und beträchtlich langen Sitzungen im Zimmer den Uebungsplatz unter freyem Himmel anweiſen. Laßt uns zuerſt auf die öffentliche Erziehung

Rück-

Rückſicht nehmen und hier die Oertlichkeit auffaſſen, ſo wie ſie ſich von ſelbſt und ohne Zwang ergiebt.

Es iſt wohl nicht leicht irgendwo ein Gymnaſium, eine Bürger- oder Landſchule, die nicht über einen offenen Platz zu gebieten hätten. Könnte eine ſolche Anſtalt es nicht, ſo wäre ihre Einrichtung mangelhaft. Denn wohin wollte man dann mit der Jugend in den freyen Zeiten zwiſchen den Lehrſtunden, die zur Erholung beſtimmt ſind; ſoll ſie auch da in den Lehrzimmern bleiben? — Ein ſolcher freyer Platz, er liege nun eingeſchloſſen im Schulbezirk als Hof oder als Garten, oder, was ich aus Gründen vorziehe, dem Publikum offen zum Sehen, doch eingeſchloſſen in ein Gehege, werde das Gymnaſium der Uebungsplatz der Jugend. Nur ein ebener, ungepflaſterter, mit feſtliegendem Sande ein wenig beſtreuter Boden nehme den größten Theil ein; den andern weit kleinern Theil bedecke ein lockerer nicht bindender Sand. Alles Uebrige läßt ſich durch Inſtrumente und leichte Vorrichtungen bewirken. Schatten erhält man gewöhnlich ſchon, ſo viel als nöthig, durch die Gebäude ſelbſt, oder durch Bäume, die man ja wohl anpflanzen könnte, wenn ſie noch nicht da wären. Aber gut iſt es immer, wenigſtens einigen Schatten zu haben. Erlaubte es die Größe des Platzes, ſo pflanzte man die Bäume mit dem äußern Gehege ringsumher gleichlaufend und 10 oder mehr Fuß davon abſtehend. Zwiſchen dieſer Reihe und der Begrän-

gränzung des Platzes wäre die Laufbahn. (Stadium) Iſt der Platz einmal ſchon da, ſo läßt ſich die Länge des Stadiums nur nach dem Umfange des Platzes beſtimmen; hat man aber Freyheit, ſo ließe ſich alles ſchon beſſer einrichten, davon hernach. Auf jeden Fall müßte dieſe Bahn gemeſſen und hiernach beſtimmt werden, wie viel Umläufe auf eine deutſche Meile gehörten, dieſe zu 22842 pariſer Fuß gerechnet. Der innere, von den Bäumen umgebene Raum enthielte die wenigen zu den Leibesübungen nöthigen Werkzeuge, unter ſchicklicher Vertheilung. Da es nur ſehr ſelten der Fall ſeyn dürfte, ein Waſſerbehältniß zum Schwimmen neben dem Platze zu haben, ſo übergehe ich dieß; denn es iſt hier nur die Rede von einem Uebungsplatze gleich neben der Schule, wie er ſich nun einmal darbietet. Sey er auch weniger bequem, er iſt hinreichend, um die Jugend in den Erholungsräumen zu üben, die bey den jetzigen Einrichtungen ungenutzt oder gar auf ſchädliche Art verloren gehn, und hinreichend zu wenigſtens einer täglichen Uebungsſtunde.

Soll ich aber, ohne alle Rückſicht auf Beſchränkung der Umſtände, eine vollkommnere Einrichtung angeben, ſo iſt es dieſe. Zwey Baumreihen, gepflanzt in Form eines gedehnten Ovals, umſchlöſſen einen Platz, der von einem kurzen Raſen bedeckt wäre, oder der einen etwas milden, nicht gar zu feſten Boden hätte. Zwiſchen dieſer doppelten Baumumkränzung wäre die Laufbahn, die folglich

lich den innern Theil unſeres Gymnaſiums umgäbe. Ich würde dieſe Bahn ſo anlegen, daß ſie, nahe an den Stämmen der innern Baumreihe gemeſſen, gerade einen beſtimmten Theil einer deutſchen Meile betrüge, und zwar einen größern oder kleinern, je nachdem das Gymnaſium größer oder kleiner ſeyn müßte, um der Zahl der da verſammelten Jugend zu entſprechen. Kein Maß ſcheint mir zum Stadium bequemer, als das eines Zweyunddreyßigſtels einer Meile oder von 714 pariſ. Schuhen; oder das eines Achtundzwanzigſtels von 816 Fuß. Die Bahn länger anzulegen, möcht ich aus einem pſychologiſchen Grunde nicht rathen. Wäre die Jugend ſo zahlreich, daß ein Stadium von dieſer Ausdehnung den innern Uebungsplatz nicht groß genug darböte, ſo würde ich das Stadium lieber nicht um, ſondern auf irgend eine andere Art ſeitwärts anlegen. Bey jenem kleinſten Maße von 714' würde der innere Platz ſchon beträchtlich groß, nämlich bey einer Länge von 255 etwa 198 Fuß breit. — Die beſtimmte Abmeſſung der Laufbahn iſt auf jeden Fall bequem, denn vermöge derſelben läßt ſich ſogleich überſehen, wie viel jeder gelaufen iſt. Die Breite der Bahn kömmt weniger in Anſchlag. Es iſt auch nicht nöthig, daß der Boden waſſerrecht ſey; er kann abwechſelnd ein wenig fallen und ſteigen; für den Läufer iſt dieß ſogar erleichternd.

Die Einrichtung des innern Gymnaſiums läßt ſich auf mancherley Art denken; denn es iſt hier vieles ſehr willkürlich. Jede Gattung der Uebungen kann ihren eigenen beſtimmten Platz erhalten. Manche würde ich in Schatten verweiſen. Beſonders manche Arten des Balancirens, das laute Leſen, wobey die Augen leicht geblendet werden. Andere können mitten im Sonnenſchein gehalten werden. Stellt man die Arten jeder Hauptübung zuſammen, ſo hat man den Vortheil, daß man Anfänger und ſchon Geübtere nahe bey einander beſchäfftigen und die Geſellſchaft beſſer überſehen kann. Uebrigens giebt es viel Uebungen, die gar nicht an eine Stelle gebunden ſind, weil ſie entweder gar keine, oder keine feſtſtehenden Werkzeuge erfordern. Dieſe laſſen ſich vornehmen wo man will. Es läßt ſich aber auch ein ordentlicher gymnaſtiſcher Curſus anlegen, bey welchen die Uebungen gleichſam wie Perlen an einer Schnur hintereinander aufgereihet ſind; ſo daß die Uebenden von Station zu Station in ihren Arbeiten fortrücken, ſo weit die tägliche Zeit der Uebungen ausreicht. Es giebt mehrere Gründe, nach denen man ſich bey der Anordnung eines ſolchen Curſus richten könnte. z. B. man läßt die leichtern Uebungen theils vorangehen, ſchwerere, angreifendere nach und nach folgen und beſchließt mit leichtern, beruhigenden. Der Grund iſt bekannt. Man kann hiebey immer eine Gattung der Uebungen erſt völlig vollenden und dann zu einer andern übergehen, um

es da eben ſo zu machen. Hiernach würde man z. B. erſt alle Arten des Balancirens, dann die des Klimmens u. ſ. w. durchüben. Allein dieſe Art der Einrichtung hat den Nachtheil, daß ein und eben dieſelben Glieder und Muſkeln oft zu lange hintereinander angegriffen werden. Ich ziehe daher eine zweyte Anordnung vor, nach welcher die Uebungsgattungen mehr vermiſcht erſcheinen. Ich will davon ein Beyſpiel geben. Gerade dem Eingange ins Gymnaſium gegenüber, an der innern Baumreihe, ſtehe zuvörderſt alles zur Uebung des Gleichgewichts; ein langer, runder am Boden feſtliegender Baumſtamm, nach ihm eine Reihe Balancirpfähle, dann das Balancirbret, dann der Balken. In kleiner Entfernung erhebe ſich die Stange zum Erklimmen, auf ſie folge ein Graben zum Ueberſpringen. Jenſeits finde die Jugend den Querbalken zur Uebung für die Arme; nach ihm das Schwungſeil zum Durchlaufen. Angränzend wäre der abgemeſſene Raum zum fortgeſetzten Sprunge. Dann folgten die Verrichtungen zum Höhenſprunge ohne Stab u. ſ. w. Man ſieht von ſelbſt, wohinaus dieß führe; zu einem vollſtändigen Curſus der Körperübungen, den man nach und nach und endlich flüchtig täglich ganz durchliefe. Braver Jüngling, ich ehre dich, wenn du Homer dem faden Romane vorziehſt, wenn du bis in die höhern Regionen der Mathematik hinaufklommſt, wenn du fünf Sprachen verſtehſt; aber noch

fünf-

fünfmal mehr, wenn du die Kraft und Geſundheit deines Körpers nicht auf eine eben ſo unnöthige als thörichte Art dagegen verhandelteſt, ſondern fähig biſt, auch jenen phyſiſchen Curſus zu beſtehen, und dich nach Männern bildeteſt, die wohl nirgends ſo gediehen, als in dem beſſern Zeitraume Griechenlands. Dann, dann nur möchteſt du ſagen können: Ich bin Ganz, nicht — Fragment!

Iſt der äuſſerſte Umfang des innern Gymnaſiums, das heißt die Linie ringsum an dem Stadium hin, nicht ausreichend für den ganzen gymnaſtiſchen Curſus, den man in der Folge kennen lernen wird: ſo biegt ſich die Fortſetzung in ſchneckenförmiger Richtung mehr und mehr in das Innere hinein, bis ſie ſich in der Mitte endigt.

Theures Vaterland, du haſt viel Gymnaſien aber leider nicht ein einziges echtes. Möchten ſich doch bald alle dazu umwandeln und unter mancherley Entſchuldigungen nicht warten, bis das Ausland etwa im Modejournal das Model giebt. — Das meinige ſteht noch verinſelt da. Am liebſten möcht ich ihm einen Platz geben dicht an der Stadt, dicht neben einem See, Fluſſe oder Teiche, zum beſten der Uebung im Schwimmen. Könnt ich einen Wald, eine Berg- oder Hügelreihe, oder nur eine Reihe von Gebäuden herbeyzaubern, um den Zug des Nordoſtwindes zu hemmen: ſo gewönne das Ganze, ſo wie durch einen Verſchlag zum ſichern Aufbewahren der gymnaſtiſchen Werkzeuge. Aber auch mitten in der volkreichen Stadt lacht

mich

mich ein ſolches Gymnaſium an; denn hier, könnte es, geſchmückt mit den Bildſäulen kraftvoller Männer und Vertheidiger des Vaterlandes, der Sammelplatz des Kernes der neuen Generation werden; könnte es die Freude der Aeltern in ſich ſchließen, und hier könnte jener Kern in den Blicken der täglichen Zuſchauer große Aufmunterung finden!

Regenwetter und Winter ſollten nicht ohne gymnaſtiſche Uebungen ſeyn. Es gibt mehrere, die ſich in Gebäuden ausführen laſſen, und wenigſtens in vielen Städten gibt es Gebäude, die dazu bequem wären. Ein großer Saal, ein Bodenplatz im Schulgebäude ſelbſt; ein altes Rathhaus, zu deſſen Gebrauch kein Menſch Rath weiß; eine ungenutzte Reitbahn, ein ödes Schauſpiel- oder Ballhaus u. dergl.

* * *

Nach dem Zwecke der Gymnaſtik muß ſich die Beſchaffenheit der Uebungen richten. Cultivirte Nationen verabſcheuen die ſpartaniſche Kryptie *) ſo wie die unmenſchliche Kunſt der römiſchen Gladiatoren. Sie wollen ihre Jugend nicht zu Athleten bilden, denen Gymnaſtik der einzige Zweck des Lebens iſt. Wir ſtreben bey dieſen Ue-

*) Die ſpartaniſche Verfaſſung hatte ein geheimes Geſetz gegen die Heloten, zur kriegeriſchen Uebung der Jünglinge. Man wählte die ſtärkſten und herzhafteſten von ihnen aus, und ſchickte ſie, mit Dolchen bewaffnet, gegen dieſe Sklaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, deſſen man ſich bemächtigen konnte.

Uebungen nach Geſundheit, nicht nach Vernichtung derſelben; nach phyſiſcher Stärkung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kannibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit. Unſere Gymnaſtik ſchmiege ſich ganz an die Cultur des Geiſtes; mit dieſer gehe ſie harmoniſch Hand in Hand und ähnele dabey möglichſt der pädagogiſchen Kunſt, wie ſie in der Academie Athens von der Jugend geübt wurde; jedoch immer mit Abſonderung des Unzweckmäßigen und Uebertriebenen. *)

Alles dieſes wird mir jeder mit Vergnügen zugeſtehn, und alle diejenigen, welche in dieſem Buche eine Reihe von Uebertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen faſſen. — Ich gehe aber zugleich zum andern Extreme über.

Es gibt eine ſehr große Menge Leute, die ſich bey der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärtlichkeit gewöhnt haben, welche ſich wahrhaftig nicht einmal für die Krankenſtube ſchickt. Ihnen die Fabel:

Die Affen baten einſt die Bären,
Sie möchten gnädigſt ſich bemühn,
Und ihnen doch die Kunſt erklären,
Die Jungen groß und ſtark zu ziehn.

Viel=

*) Schade daß die gymnaſtiſchen Werke des Hippokrates, Diokles, Praxagoras, Philotimus, Eraſiſtratus, Herophilus, Aſklepias, Diotimus und Theon verloren giengen! Der letzte ſchrieb nach Galen de sanitat. tuend Lib. III. Cap. 4. vier Bücher über die einzelnen Uebungen.

Vielleicht, hub von den Affenmüttern
Die Weiſeſte bedächtig an,
Vielleicht, ich ſag es voller Zittern,
Wächſt unſre Jugend bloß darum ſo ſiech heran,
Weil wir ſie gar zu wenig — — füttern.
Vielleicht iſt auch der Mangel an Geduld,
Sie ſanft zu wiegen und zu tragen;
Vielleicht auch unſre Milch an ihren Fiebern ſchuld,
Vielleicht ſchwächt auch das Obſt den Magen.
Vielleicht iſt ſelbſt die Luft, die unſre Kinder trifft,
(Wer kann ſie vor der Luft bewahren?)
Ein Gift in ihren erſten Jahren;
Und dann auf Lebenszeit ein Gift.
Vielleicht iſt, ohne daß wirs denken,
Auch die — — Bewegung ihre Peſt.
Sie können ſich durch Springen und durch Schwenken
Oft etwas in der Bruſt verrenken,
Wie ſichs ſehr leicht begreifen läßt;
Denn unſre Nerven ſind nicht feſt.
Hier fängt ſie zärtlich an zu weinen,
Nimmt eins von ihren lieben Kleinen,
Das ſie ſo lang und herzlich an ſich drückt,
Bis ihr geliebtes Kind — — erſtickt!
Was macht viel Kinder ſiech? Vielleicht Natur und Zeit?
Nein, mehr der Aeltern — Weichlichkeit!

Für dieſe Leute giebts — — gar keine Gymnaſtik; ich kann alſo auch keine für ſie ſchreiben. Ihre Kinder ſollen weder laufen noch ſpringen, denn ſie möchten ſich erhitzen; ſie ſollen weder in kalte Luft gehn, noch baden, denn ſie möchten ſich erkälten; ſie ſollen nichts thun, wobey der Körper in Anſpruch kommt, denn ſie könnten unglücklich ſeyn u. ſ. w.

Wir verlangen von der Gymnaſtik, daß ſie den Kreislauf befördere, die Muſkeln und Nerven ſtärke; ſie muß

alſo bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder deſſelben in Action ſetzen, und bald mehr, bald weniger mit Anſtrengung verbunden ſeyn, ohne zu überſpannen. Wir wünſchen, daß ſie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den phyſiſchen Menſchen mehr ſtähle; ſie ſey alſo mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, ſtöhre die weichliche Ruh, gewöhne den Uebenden an bald geringern, bald merklichern Schmerz, damit er ihn verachten lerne; ſie ſtelle ihn der Witterung und den Elementen bloß, damit ſeine Haut nicht erſchlaffe, denn ſie iſt es ja, die das Ganze ſchützen ſoll. Wir wollen, daß ſie den Körper ſtärke, ihn geſchickt und behende mache; ihre Ausführung habe alſo hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muſkeln und Sehnen; ſie verlange einen anſehnlichen Grad körperlicher Biegſamkeit, ſie nähere ſich einigermaßen dem Künſtlichen. Sie ſoll den Muth heben, die Gegenwart des Geiſtes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald ſo, bald ſo einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Nacheiferung. Sie ſoll ſchönere Bildung des Körpers befördern: ſie ſey alſo nicht die abſtumpfende Arbeit des Tagelöhners, keine Laſt, die den Bau des Körpers verrenkt, ſondern ſie wirke gleichmäßig auf den ganzen Körper, oder ſie übe bald dieſes, bald jenes Glied, das der Uebung am meiſten bedarf, vorzüglich.

Für

Für Freunde des Alterthums muß ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechiſchen Gymnaſtik ſagen. Die ganze Erziehung des griechiſchen Staatsbürgers beruhete auf zwey Hauptſtücken, nämlich auf Muſik und Gymnaſtik. *) Plato zergliedert beyde, und gibt der Gymnaſtik zwey Haupttheile, nämlich:

1. Ορχησιν, Tanzgymnaſtik; dieſe theilt er
   a. In die Nachahmung des Anſtändigen, Σπȣδαιȣ; dieſe begreift
      α) Die Kriegeriſche, πολεμικην oder πυῤῥιχην — Eine Nachahmung der Taktik. Z. B. allerley Wendungen des Körpers, um den Pfeilen oder Hieben auszuweichen; Sprünge aller Art; geſchicktes Niederfallen ꝛc.
      β) Die Friedliche, ειρηνικην, luſtige Tänze bey frohen Vorfällen.
      γ) Die Zweydeutige, αμφισβητȣμενην, bachanaliſche Tänze. — Alle drey begriffen mehrere Arten des Tanzes unter ſich und waren von Muſik begleitet.
   b. Des Unanſtändigen, Φαυλȣ.
2. παλην, die Kampfgymnaſtik.

   Man ſieht, daß dieſe Eintheilung bloß in moraliſcher Hinſicht gemacht iſt.

Nach andern alten Schriftſtellern **) gab es drey Hauptarten der Tanzgymnaſtik.

*) Τα δε μαθηματα πȣ διττα χρησασθαι συμβαινοι αν, τα μεν ὁσα περι το σωμα, Γυμναστικης, τα δε ευψυχιας χαριν, Μȣσικης. Plato de Leg. VII.

**) Mercurialis de arte gymnastica. Lib. II Cap. 3.

1) Die Kubiſtik, κυβιστημα, wahrſcheinlich die Kunſt der Luftſpringer.

2. Die Sphäriſtik, Σφαιρισις, welche alle Arten des Ballſpiels in ſich faßte, und in den Gymnaſien ſpäterhin ihren beſondern Platz, Σφαιριστηριον, ſo wie ihren beſondern Lehrer, Σφαιριστικον, hatte.

3) Die eigentliche Orcheſtik, oder die theatraliſche Saltation.

Zur Påläſtrik oder zu den eigentlichen gymnaſtiſchen Uebungen rechnete man anfånglich nur fünf, die daher den Namen Fünfkampf, πενταθλον, führten, nämlich: das Springen, Rennen, den Diskus, den Wurfſpieß und das Ringen.

Αλμα, ποδωκειην, δισκον; ακοντα, παλην.

Spåterhin kamen der Fauſtkampf und wahrſcheinlich mehrere andre Uebungen dazu, aber der Name Fünfkampf blieb. Es iſt auch wahrſcheinlich, daß man jene fünf Uebungen nicht immer allein, ſondern bisweilen auch andre an ihrer Stelle darunter verſtand; denn noch manche andre, ſehr nützliche Uebungen, die nicht nur auſſer den Gymnaſien, ſondern auch in denſelben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus dieſem gymnaſtiſchen Syſteme ausgeſchloſſen.

Jene Uebungen des Fünfkampfes theilte man in ſchwere und leichte, in βαρεις und κουφοι αγωνες. Zu den ſchweren gehörte anfangs bloß das Ringen, dann

der

der ſpäter eingeführte Fauſtkampf und das παγκρατιον oder das mit dem Fauſtkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das Rennen, der Diskus, das Springen und der Wurfſpieß.

Alle dieſe Uebungen, ſowohl die der Tanzgymnaſtik als die der eigentlichen Gymnaſtik, waren nach drey ſehr verſchiedenen Hauptzwecken modificirt. So zerfiel die ganze Gymnaſtik nach Galen in die kriegeriſche, ſchädliche, athletiſche und in die wahre mediciniſche (bellica, vitiosa, legitima). Die letztere hätte er eben ſo gut die pädagogiſche nennen können, da ſie bey den Griechen einen ſo wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Die gymnaſtiſchen Uebungen ſelbſt zergliedert er auf folgende Art. Jede Uebung geſchieht

a) Violenter doch ohne Schnelligkeit (velocitate) dann iſt ſie valens oder robusta (ευτονον) z. B. ſagt er das Graben, vier Pferde zu regieren, das Seilklimmen u. dergl.

b) Violenter et cum celeritate. Dann iſt ſie Vehemens (σφοδρον) z. B. der Wettlauf.

* * *

Ich erkenne dreyerley pädagogiſche Leibesübungen.

A. Eigentliche gymnaſtiſche Uebung, die mehr auf Bildung des Leibes, als auf geſellſchaftliches Vergnügen abgezweckt ſind.

B. Handarbeiten.

C. Geſellſchaftliche Jugendſpiele.

Ich ſoll die eigentlichen gymnaſtiſchen Uebungen *) hier zuvörderſt in ein Syſtem bringen, und ſie dann nach einer daraus abgeleiteten Ordnung beſchreiben. Es giebt mehrere Standpunkte, aus welchen man ſie überſehn und ordnen kann. Man thue es nach ihren verſchiedenen Zwecken, ich meyne nach den Vollkommenheiten, welche wir uns von jeder derſelben für Körper und Geiſt verſprechen können: ſo wird die ganze Zuſammenſtellung ſehr ſchwankend; man ſehe auf die Natur der Uebungen ſelbſt und ordne ſie danach, man theile ſie in ſchwere und leichte, in paſſive und active: ſo erhält man eine oberflächliche Abtheilung. Man nehme die Gründe zu einem gymnaſtiſchen Syſteme vom menſchlichen Körper. Dieß iſt der Natur der Sache unſtreitig angemeſſen und für die Praxis von großem Nutzen. Ich ſollte demnach hier den Körper in ſeine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuſkel ſeine Uebungen gleichſam zutheilen; aber die wenigſten gymnaſtiſchen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Muſkel, die meiſten mehrere, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine ſehr einleuchtende Folge davon iſt: die Angaben der Uebungen können hier nicht wohl in dieſer anatomiſchen Hin-

*) Denn dieſe ſind hier nur abzuhandeln. Den Spielen hab ich ein eigenes Buch gewidmet: Spiele für die Jugend u. ſ. w. Deſſen 3te Auflage 1802 erſchien. Von den Handarbeiten werde ich im allgemeinen das Nöthigſte unten vortragen.

Hinſicht aufgeſtellt werden; denn man würde ſonſt genö- thigt ſeyn, eine und dieſelbe Uebung bey mehreren Thei- len des Körpers wiederholt anzuführen. Ich hielt es daher für beſſer, weiter unten eine anatomiſche Ueber- ſicht der gymnaſtiſchen Uebungen zu liefern, die durch tabellariſche Kürze den Ueberblick des Ganzen erleichtert.

Es iſt noch eine Art der Zuſammenſtellung dieſer Uebungen möglich; dieß iſt die Generiſche. Dieſe werde ich befolgen, denn ſie ſcheint mir die bequemſte, weil ſie die gleichartigen Uebungen nicht von einander trennt, und zweytens die nutzbarſte, weil ſie ſich mehr an die gymnaſtiſche Methode ſchmiegt, nach welcher man Gym- naſtik lehren ſoll, als jede andere. Z. B. das Anhän- gen an die Hände iſt eine Elementarübung des Kletterns, es iſt folglich beſſer, ſie unter dieß Genus zu bringen, als ſie bey den ſo eben erwähnten andern Zuſammenſtel- lungen mit den Uebungen zu vermiſchen, welche Arme, Schultern und Hände ſtarken, oder ſie mit den ſchwe- rern oder leichtern Uebungen zuſammen zu werfen.

Zehnter Abſchnitt.

Das Gehen und Laufen.

— Ihnen ward von dem Stande das Ziel gemeſſen, und eilend
Flogen ſie alle mit einmal dahin durch die ſtäubende Laufbahn. —
Homer. (Voß)

Dieſe beyden Uebungen ſind ſo nahe mit einander verwandt, daß ſie ſich nicht wohl von einander trennen laſſen. Beyde beruhen auf der Bewegung der untern Glieder, auf der Action der Muſkeln des Schenkels, der Wade, des Fußes; beyde ſind übend für die Bruſt, beyde ſtärkend und in ihren Steigerungen abhärtend für den Körper, beyde ſind endlich von allen möglichen Uebungen wohl die natürlichſten.

I. Das Gehen. *)

Das Fortſchreiten des Fußes, ausgeſtreckt durch die Muſkelkraft, zieht den obern Körper über die Baſis des ſte-

*) Als eigentliche Kampfgymnaſtik wurde, ſo viel mir bekannt iſt, das bloße Gehen bey den Alten nicht gebraucht;

ſtehenden Fußes hinaus. Er würde niederfallen, aber jener Fuß tritt nieder und unterſtützt ihn u. ſ. w., ſo entſteht das Gehen. Als Gymnaſtiſche Uebung kann es betrachtet werden in Hinſicht auf Anſtand und Schönheit, auf Dauer, auf Schnelligkeit und wenn man will auf Localität.

a) In Hinſicht auf Anſtand und Schönheit. Die Rede iſt hier nicht von tanzmeiſterlichen Schritten, ſondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth iſt, einige Sorgfalt darauf zu verwenden. Es iſt wahr, daß ganze Nationen etwas Eigenthümliches in ihrem Gange haben. Noch auffallender iſt das Charakteriſtiſche, was jeder Einzelne in der Art ſeines Gehens zeigt; ſo auffallend, daß man leicht den Gang einer bekannten Perſon, ſchon durch das Gehör allein erkennt. Dieſe Eigenthümlichkeiten ſtammen ab vom Temperament und von Gewohnheit. Beyde ſind ſchwer zu bekämpfen, aber dennoch läßt ſich durch häufige Uebung ihnen immer etwas abgewinnen. Unſere Tänze, und wie es mir ſcheint vorzüglich die Menuet, können zum guten Anſtande im Gehen etwas beytragen, und außerdem ſollte der

aber in diätetiſcher und mediciniſcher Hinſicht war es eine Hauptübung. Nicht bloß die Gymnaſien, ſondern auch andere öffentliche und Privat-Gebäude hatten dazu beſtimmte Einrichtungen, Säulengänge, Pflanzungen von Plantanen. In den Gymnaſien war ein beſondrer Säulengang ξυστος dazu aufgeführt. Hatten ſich Athleten durch heftige Uebungen erhitzt, ſo diente das Herumwandeln (αποθεραπεια) zur Erholung.

der Lehrer des Tanzes auf einen guten, natürlichen Anſtand im Gehen ſehen, und häufig Uebungen hierin anſtellen; aber ſich ja hüten, irgend eine Art des Tanzſchrittes und die Haltung des Körpers beym Tanzen in die alltägliche Stellung beym Gehen übertragen zu wollen. Nur durch den Ausdruck der körperlichen Kraft und Gewandtheit entſteht der gute Anſtand im Gange des Mannes; denn jene Eigenſchaften ſind es, die einen behenden, leichten, elaſtiſchen und dabey doch feſten, männlichen Schritt bilden, welche die gerade Haltung, die leichte natürliche Wendung des Körpers ungeſucht hervorbringen, das Einſinken der Bruſt, das Vorfallen der Schultern, die Beugung des Nackens und die ſchlaffe Schwenkung der Arme verhindern. Rege Kraft zeigt ſich beym Gehen ungeſucht in allen Muſkeln des Körpers, von den Muſkeln der Fußſohlen bis zu denen des Nackens hinauf. Immer iſt es merkliche Erſchlaffung und Kraftloſigkeit, wenn der Fuß ungeſtreckt, mit der Ferſe zuerſt, den Boden berührt, und ſpäter die Sohle zum Boden bringt; wenn die Knie gebogen bleiben, als wäre ein Berg zu erſteigen; wenn der Körper, in Hüften und Nacken gekrümmt, vorn überhängt und weniger die Muſkelkraft der untern Glieder, als die Schwerkraft zum Fortkommen gebraucht. Immer iſt es Mangel an Schnellkraft der Muſkeln, wenn der Gang ein Schleichen, das Fortbewegen der Füße ein Schleppen oder Stampfen iſt. Man ſieht nun von ſelbſt, daß bey dem Gange nicht alles in der Gewalt des Tanzmeiſters ſeyn kann. Sehr viel liegt in der Behandlung des jugendlichen Körpers in den früheſten Zeiten, beruht auf der Methode des Gehenlernens, und der Behandlung in gymnaſtiſcher Hinſicht. Alle die künſtlichen Mittel, das Gehen zu lehren, die noch nicht aus unſern Kinderſtuben verbannt ſind,

tau-

taugen durchaus nichts, ſie veranlaſſen eine ganz falſche Haltung des Körpers, und ein ganz falſches Benehmen des kleinen Lehrlings. Es iſt zu dieſer Fertigkeit nichts nöthig, als was die Natur gab. Doch davon an einem andern Orte. Ich komme zur Uebung im Gehen ſelbſt. Der Vater der Kleinen, oder der Lehrer der Gymnaſtik nehme ſeine Zöglinge einzeln vor. Oft laſſe er jeden in verſchiedenen Richtungen vor den übrigen Zuſchauern, welche hier die Cenſoren ausmachen, gehen; einmal von der Geſellſchaft abwärts, dann auf ſie zu, drittens quer vorüber; bald gemächlich langſam, bald geſchwinder, bald eilend. Durch dieſe Abänderungen wird der Gang einer Perſon hinlänglich ins Licht geſetzt. Iſt es geſchehen, ſo ſagt jeder ſeine Meynung in Abſicht der bemerkten Fehler; und da ſelbſt Knaben hierin ein ſehr richtiges Gefühl haben und alle, auch ſehr geringe Karrikatur leicht herausfinden: ſo bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Iſt die Cenſur gefällt, ſo wiederholt man die Uebung, ſie fällt gemeiniglich ſchon beſſer aus, und es kann nicht fehlen, daß mit der Zeit dieſer und jener Fehler dadurch abgeſchafft werde. Auch militäriſche Uebungen können viel hierzu beytragen.

b) Auf Dauer. Neben Geſundheit nur Uebung, das iſt alles, worauf es hier ankommt. Eines meiner eigenen Kinder, ein Knabe von 15 Monathen, gieng in verwichenem Frühling ſchon ½ Stunde Wegs. Ein Kind von 5 Jahren geht dritthalb Stunden Weges ſchon leicht, und hält mit einem gemäßigten Schritte eines Erwachſenen aus. Lange Spaziergänge, und kleine Fußreiſen, die nach und nach verlängert werden, leiſten hier alles. Es iſt völlig unnöthig, hier noch irgend etwas hinzu zu fügen.

c. Auf Schnelligkeit. Die Uebung im Schnellgehen iſt wichtig, denn die dadurch erlangte Fertigkeit iſt auch ſehr brauchbar im täglichen Leben. Die Schnelligkeit im Gehen beruht bekanntlich auf der Größe der Schritte und der Geſchwindigkeit, womit ſie gemacht werden. Wie weit das Maximum von beydem zu ſetzen ſey, läßt ſich im Allgemeinen nicht angeben, weil die Leibeslänge und die Länge der untern Glieder der einzelnen Perſonen dabey in Anſchlag kommt. Perſonen, die überhaupt klein, oder dabey gar noch kurz geſpalten ſind, werden nie die Schrittlänge erreichen, die den hochwüchſigen Leuten ganz leicht wird; aber ſie werden durch ſchnellere Wiederholung der Schritte ihre Länge erſetzen. Ich habe einen kleinen Mann gekannt, der noch in ſeinen Sechzigen, in Einem Tage, wie man mir oft verſicherte, von Quedlinburg nach Leipzig ging, d. i. 14 Meilen machte. Seine Schritte waren klein, folgten aber ſehr ſchnell auf einander.

Knaben gewöhnen ſich am beſten zum Schnellgehen in Geſellſchaft eines Erwachſenen, der ſeine Schritte gehörig abmißt, auf kurzen Märſchen, anfangs von einer viertel-, halben und ganzen Stunde, endlich von etwa 2 Stunden und darüber. Man hat bey dieſer Uebung, beſonders anfänglich, auf die Witterung Rückſicht zu nehmen, daß ſie mehr kühl als warm ſey, weil es ja zuerſt hier nur allein auf ſchnelle Bewegung der Füße und nicht auf Ertragung der Witterung ankommt; ferner hat der Erwachſene ſeinen Schritt nur nach und nach zu beſchleunigen und dieß nie weiter, als es den Geſellſchaftern möglich wird, ihm zu folgen, ohne zu laufen; er muß ſie bis nahe ans Laufen bringen, aber nicht zugeben, daß ſie aus dem Schritte kommen.

Weit aufmunternder iſt es für die Jugend, wenn man die kleinen Märſche gleich anfangs nach Zeit beſtimmt, und hierzu eine gewiſſe Entfernung nimmt. Man durchwandert ſie Anfangs bey ganz gemäßigtem Schritte in 15 Minuten, und unter gehöriger Aufmunterung der Kleinen ſtrebt man in der Folge, dieſer Zeit täglich ein Paar Minuten abzugewinnen u. ſ. w. Nach dieſen Vorübungen kann man, wenn ein ordentliches, genau gemeſſenes Stadium vorhanden iſt, noch größere Genauigkeit in dieſe Art der Uebung bringen. Die Weite des Weges iſt an ſich ſchon in Fußen beſtimmt, die Zeit beſtimmt der Aufſeher ganz genau nach der Uhr und die gethanen Schritte zählt jeder Gehende ſelbſt. Hiernach läßt ſich nach zwey, drey, oder mehr Umgängen beſtimmen, wie viel Schritte und Zeit ein jeder zur Durchwanderung des gegebenen Raumes gebrauchte. Und hiermit glaub ich alles pädagogiſch Praktiſche angegeben zu haben.

d) Auf Lokalität. Ich zweifle daran, ob es in ganz ebenen Gegenden überall vollkommene Fußgänger geben kann. Man bringe ſie in unebene, gebirgige Landſtriche, und ihre Vollkommenheit wird großen Anſtoß finden. Zur Vollkommenheit eines guten Fußgängers gehört es, daß er auch Berge nicht achte. Man kann es hierin zu einer großen Fertigkeit bringen, davon zeugen die Bewohner der Gebirge. Ein Weib begegnete mir in einem Thale zwiſchen den höhern Gipfeln des Rieſengebirges. Es hatte ſo eben einem Glashändler ſein ſchweres Reff über den ſteilen Berg, der vor uns lag, getragen. Jetzt war es gleich bereit, ihn zum zweyten Mal zu beſteigen, und es klomm aus der Thalhitze des Junius hinauf bis in den Schnee, ohne Halt und mit einer Leichtigkeit, der wir andern weit nachſtanden. Erlaubt

es die Gegend, ſo wird jeder Erzieher ſeinen Zögling, ſo oft es ſeyn kann, in gebirgige Striche führen. Hier bindet er ſich oft an keinen Weg, ſondern durchſchneidet Waldung und Berg in gerader Linie. Man muß ſchon Erfahrung darüber gemacht haben, um den Vortheil eines ſolchen Marſches gehörig einzuſehen. Hier übt der Knabe ſeinen Körper auf hundert Arten; die Bruſt beginnt ein tieferes, herzhafteres Athmen, und arbeitet ſich mehr auseinander; beym Niederſteigen kommen ganz andere Muſkeln in Anſpruch; der unebne Boden verlangt ſehr mannichfaltige und immer vorſichtige Setzung der Füße, der Schwerpunkt des Körpers weicht bald ſo, bald ſo aus der gewöhnlichen Stelle, und endlich bewirken ſolche Gebirgsmärſche, außer daß ſie den Sinn für die Naturſchönheiten eröffnen, mehr Dauer gegen Beſchwerden.

II. Das Laufen. *)

Das Laufen unterſcheidet ſich von dem Gehen bloß durch größere Schnelligkeit, die durch eine ſtärkere Nei-

gung

*) Bey den Alten gehörte das Laufen zum Fünfkampfe. Jedes Gymnaſium hatte ſeine Laufbahn, Stadium; weil ſie gerade ein Stadium (d. i. 94½ Toiſe oder 566½ par. Fuß) lang war. Sie war mit Sande überdeckt. Ihr Anfangspunkt hieß αφεσις, βαλβις ꝛc., der Endpunkt τελος, σκοπος ꝛc. Man lief entkleidet. Diejenigen, welche ſich nur darauf einließen, das einfache Stadium zu durchlaufen, hießen ςαδιοδρομοι, Stadiumsläufer; die es doppelt machten διαυλοδρομοι, Läufer des Doppelſtadiums. Die Länge der Bahn konnte hier keine Schwierigkeit haben; denn es war hierbey bloß auf Geſchwindigkeit angelegt. Um die Dauer des Läufers zu erproben, wurde der Weg dadurch ver-

gung des obern Körpers nach vorn hinaus und durch größere Thätigkeit der Muſkeln der untern Glieder bewirkt wird. Es iſt nicht bloß eine der natürlichſten, ſondern auch der unſchuldigſten und heilſamſten Uebungen, für die Geſundheit und Stärkung des Körpers, ſo wie zur Rettung in tauſend, Gefahr drohenden, Vorfällen des täglichen Lebens. Dieſe Behauptungen bedürfen keiner weitern Erläuterung, auch habe ich ſchon anderwärts den Gedanken geäußert, wie durch das ſtärkere Athmen beym Laufen die Ausbildung der Bruſt befördert, ihre Ausdehnung begünſtigt und auf dieſem Wege für die Geſundheit der Lungen geſorgt werde. Wir handelten folglich als Erzieher bisher ſehr verkehrt, wenn wir den Knaben das Laufen unterſagten. Theils aus dem Vorurtheile, als ſey es gegen den guten Anſtand, oder der Geſundheit zuwider. Kein thieriſcher Körper ſcheint mir mehr zum Laufen gebil-

längert, daß man das Stadium mehrmals hin und zurück lief. So entſtand die größte Laufbahn, die man δολιχον nannte, und welche 12 Stadien, nach Suidas aber 24 Stadien d. i. mithin entweder 6800 oder 13600′ pariſ. machte. Wenn man dieß ſehr ſchwierig fand, ſo lag es wiederum nicht an der Länge des Weges, ſondern an der Schnelligkeit, womit er zurückgelegt wurde. Nicht immer lief man zur Uebung im Stadium, ſondern auch im freyen, unebnen Lande; oft mit voller Rüſtung und dann hießen die Läufer ὁπλιτοδρομοι. Eine beſondere Art des Laufens war nach Galen das εκπλεθριζειν. Man nahm den ſechſten Theil des Stadiums (Plethrum) zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, sine flexu, das kann heißen: ohne Umſchweif um die Endpunkte der Bahn, vielleicht auch ohne ſich umzuwenden; wiederholte dieß ſtets, doch ſo, daß man bey jedem Mahle von beyden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurückblieb, bis man endlich in der Mitte ſtehn blieb.

bildet als der menſchliche. Die edlern Theile liegen oben, und ſind daher dem übermäßigen Zutritte des Bluts weniger ausgeſetzt; die Schwerkraft ſelbſt kömmt dem Laufenden zu Hülfe und befördert ſein Fortſtürzen; er braucht nur ſeine untern Glieder durch Uebung ſchnell und ſtark zu machen, und die natürlichſte Kunſt, die wir an allen Naturmenſchen bewundern, iſt gelernt.

Elementarübung. Ich kann hier gerade auf das verweiſen, was ich ſchon beym Schnellgehen geſagt habe. Nämlich man mache oft Spaziergänge und kleine Märſche, beſonders Winterpromenaden. Die Luft iſt rein und ſtärkend für den Körper. Möchten wir doch unſerer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur von ſelbſt gewährt. Ich glaube, daß keine Jahrszeit einen wohlthätigern Einfluß auf die menſchliche Geſundheit habe, als der Winter. — Durch dieſe Promenaden bringen wir ſelbſt junge, achtjährige Knaben ſchon dahin, daß ſie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarſchiren lernen. Wir gewöhnen ſie allmählig zu ſtarken Schritten und es dauert nicht lange: ſo ſehn wir ſie Viertelſtunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beſchwerden zu empfinden; denn das Laufen iſt eine ſo natürliche Bewegung als das Gehn, aber wir lernen beydes nicht, wenn wirs nicht üben: daher giebt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade ſo ermüdet ſind, als vielleicht Philippides nicht war, da er in zwey Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Die Uebung ſelbſt muß mit mehr Genauigkeit und gleichſam unter Berechnung angeſtellt werden, denn es iſt bey allen Anſtrengungen auch für die Jugend angenehm, beſtimmt zu wiſſen, was man geleiſtet hat, und wie-

viel

viel man mehr leiſtete als ehedem; kein echteres Aufmunterungsmittel, als Erkennung des Fortſchreitens! Dazu iſt eine abgemeſſene Bahn nothwendig, wie ſie der vorige Abſchnitt angibt. Fehlt dieſe Anlage, ſo erreicht man ſeinen Zweck auch ſchon durch zwey Bäume, deren Entfernung, ſammt dem Umlaufe um den Stamm, doppelt genommen 714 Par. Fuß gleich iſt. Sind dergleichen nicht da, ſo ſchlage man Pfähle, oder begnüge ſich mit Bäumen, die nicht gerade dieſes Maß gewähren. Das Laufen iſt von doppelter Art.

a) Der ſchnelle Lauf. Es kömmt hierbey alles darauf an, die Schritte ſchnell und dabey dennoch groß genug zu machen. Hierin müſſen häufig kleine Uebungen angeſtellt werden. Wer nach Verhältniß zwar große Schritte aber langſam macht, werde angehalten, ſie lieber kleiner, aber ſchneller auf einander folgen zu laſſen. Man muß hier das taktmäßige Zählen zu Hülfe nehmen, und ihm die Schritte nach und nach immer geſchwinder zuzählen; nicht gerade durch Zahlen, denn es iſt ſchwierig, ſie ſo ſchnell zu ſprechen, ſondern durch bloße Töne. Wer zwar mit ſchnellen, aber zu kleinen Schritten läuft, muß das einfache Stadium durchlaufen, und ſeine Schritte zählen, indeß der Aufſeher die Zeit nach der Uhr bemerkt. Jene Zahl gibt für jeden Läufer das Nimium, dem er ſich bey der Fortſetzung dieſer Uebung immer weniger nähern muß, ohne jedoch mehr Zeit zu gebrauchen. Sind jene beyden Fehler allmählig verbeſſert und iſt das entgegengeſetzte Benehmen zur Gewohnheit geworden: dann kann man ſchon mit mehr Freyheit zu Werke gehn. Der Aufſeher ſtelle z. B. heute die Knaben von gleicher Fertigkeit im Laufen zuſammen auf den Anfangspunkt der Bahn, und laſſe ſie auf ein gegebenes Zeichen, das er am Ende der

Bahn ſelbſt gibt, ablaufen: Sieger iſt, wer ihm zuerſt die Hand reicht. So übt ſich gleich an gleich. Oder morgen will er die guten Läufer hervorziehen. Da ſtellt er die gleich Großen aus der Geſellſchaft zuſammen, und läßt ſie eben ſo den Wettlauf beginnen, wie geſtern. — Die Uebung nach der Zeit findet darum Schwierigkeit, weil die gewöhnlichen Taſchenuhren die kleinen Zeittheile gar nicht oder ſehr ungenau angeben.

b) Die lange Laufbahn, oder das Dolichon. Unſere Läufer waren bisher nur Stadiodromen; laßt uns ſie nach und nach weiter führen; denn es iſt nicht bloß gut, ſchnell zu laufen, ſondern auch eine gewiſſe Dauer im Laufen zu erhalten. Lange Erfahrung, die ich darüber gemacht habe, läßt mich die Verſicherung geben, daß die Sache wenig Schwierigkeit, oder vielmehr gar keine Schwierigkeit habe. Ich werde weiterhin meine Erfahrungen angeben und mancher wird den Kopf ſchütteln; wie kann mich aber dieß aus der Erfahrung herausbringen? Ein ſolches Schütteln iſt bloß Sache des individuellen Gefühls, und ſelbſt die Theorien ſind — Sache der Mode! Beweiſet mir, daß bey euerm Schütteln und bey euern Theorien die Menſchen geſunder, ſtärker, dauerhafter ſind, dann will ich durchſtreichen. —

Vergönnet es der Jugend, die nach unſerer Elementarübung behandelt wurde — oder nicht, vergönnt es ihr, das Stadium gemächlich erſt doppelt, morgen dreyfach, dann vierfach zu durchlaufen. Es wird für ſie bey kühlem Wetter gar keine Schwierigkeit haben. Iſt dieſes mehrmals geſchehen, ſo mag ſie einen oder zwey Umläufe mehr machen; alles nur in einem langſamen Trabe, ſo daß ſie in einer Secunde noch nicht völlig 7' P. zurücklegt. Auf Geſchwindigkeit iſt hier noch wenig Rück-

ſicht

ſicht zu nehmen, ſondern unſer Zweck iſt hier nur ganz allein, ſie an eine gewiſſe Haltung des Körpers zu gewöhnen, und die Muſkeln der untern Glieder gleichſam zu mechaniſiren. Beſonders liegt in dieſem letzten Umſtande anfänglich die ganze Schwierigkeit des fortgeſetzten Laufens. Folgende Bemerkung iſt häufig von mir wiederholt, ſie bezieht ſich auf Knaben und Jünglinge aller Art, ſtärkere und ſchwächere. Die anfänglichen Umläufe werden jedem ſehr leicht. Bey dem vierten, wenn etwa 2500′ zurückgelegt worden, fangen die Muſkeln der Waden und Schenkel, ſo wie die Kniegelenke an, Schwierigkeit zu machen. Dieß dauert bey manchen bis in den ſechſten Umlauf, d. i. bis man ein wenig über 4000 Fuß hinaus iſt. Dann verſchwindet ſie von ſelbſt, nach dem einſtimmigen Zeugniſſe aller der Läufer, die ich beobachtete. Nun wird die Bewegung der Muſkeln zur Fertigkeit und man kann den Lauf ein wenig beſchleunigen. Will man die Jugend daher bald vorwärts bringen, ſo laſſe man jeden nur erſt mehrmals jene Umläufe machen, welche bey ihm die meiſte Schwierigkeit für die Muſkeln haben.

Haltung des Körpers. Es kommt viel auf das Benehmen des Läufers an. Die Bruſt muß frey heraus liegen und durch nichts gedrückt werden. Die Oberarme ſind an die Seiten beynah angeſchloſſen; die Ellenbogen ſind gekrümmt, ſo daß beyde Theile des Armes hier einen ſpitzigen Winkel machen; denn die Arme dürfen nur wenig hin und her geſchwenkt werden, damit die der Bruſt benachbarten Muſkeln, ſo viel als möglich, in Ruhe bleiben. Der Oberleib iſt ſo weit vorwärts gelegt, daß die Füße im Fortſchreiten immer als Stützen nöthig ſind. Die Kniee werden bey jedem Schritt geſtreckt, die Füße treten zwar nicht allein auf den Spi-

ßen auf, weil dieß die Waden zu ſtark angreifen würde, jedoch auch nicht ſo ganz mit den platten Sohlen. Vor allen Dingen hat ſich der Läufer vor ſchnellem Athmen zu hüten. Viele athmen ſchon ſchnell, wenn ſie kaum anfangen zu laufen, gleich als wenn dieß zum Laufen gehörte; es iſt üble Gewohnheit. Man muß die geſchöpfte Luft immer ein wenig in den Lungen anhalten, kurz, möglichſt langſame Athemzüge thun. — Fehlerhaft iſt das ſtarke Schwenken der Arme, die Gebogenheit des Rückens, beſonders des Nackens, die ſtete Krümmung der Kniee, das plumpe Auftreten auf die Fußſohlen; und endlich die zu ſenkrechte Haltung des Rumpfes, oder gar die Ruckwärtslehnung deſſelben auch nur im geringſten Grade. Bey dieſer Stellung haben die Füße viel Arbeit, den obern Körper mit fortzuſchleppen; er muß vielmehr von ſelbſt nicht bloß kommen, ſondern immer ein wenig voreilen.

Aufgaben: *) Dieſe ergeben ſich hier leicht von ſelbſt. Die leichtern beſtehn in der Umlaufung des Stadiums ohne Zeitbeſtimmung mit gewöhnlicher Schnelligkeit, ſo daß die Umläufe einen beſtimmten Theil einer Meile, als $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ u. ſ. w. bis $\frac{5}{4}$ Meilen geben. In Schnepfenthal kann nur der im Protokoll notirt werden, der wenigſtens $\frac{1}{4}$ Meile gelaufen iſt. Wer weniger läuft, iſt nur noch in der Vorübung. Wird die Zeit mit in Anſchlag gebracht, ſo werden zu jeder Viertelmeile 10 Minuten eingeräumt und die Aufgaben ſind: 1) $\frac{1}{4}$ Meile in

*) Unter dieſer Benennung werde ich bey jeder Uebung die einzelnen Abſtufungen angeben, ſo daß man hierdurch eine Leiter erhält, auf der man vom Leichtern zum Schwerern aufſteigt. Sie beruhen auf langer Erfahrung und ſorgfältiger Auswahl.

in 10 M. 2) ½ in 20 M. 3) ¾ in 30 M. 4) 1 Meile in 40. 5) ¼ in 50 M. Dieſe Aufgaben ſind nach ſicherer Erfahrung abgemeſſen, nach der es auf die Dauer ganz leicht iſt, in einer Secunde 9½′ Par. zu machen.

Facta: Alte und ſpätere Schriftſteller haben Beyſpiele von denkwürdigen Läufern. Viele ſind ſo völlig fabelhaft, wie des Plinius abgeſchleuderten Bleykugeln, die durch Schnelligkeit des Flugs in der Luft zerſchmolzen! Ladas war ſo ſchnell, daß ſeine Füße keine Spur hinterließen; ja er lief ſo ſchnell, daß er oft unſichtbar wurde! — Iphicles lief über die Weizenähren hin, ohne ſie zu zerknicken! Weniger lügenhaft iſts, wenn Laſthenes von Choromo bis Theben einem Rennpferde die Wette abgewinnt; wenn Philonides und Anyſtis von Elis nach Sparta in einem Tage 1200 Stadien, d. i. 30 deutſche Meilen laufen; gar nicht unglaublich dagegen, wenn Philippides in zwey Tagen von Athen nach Sparta, d. i. etwa 28 Meilen macht. Plinius erzählt von einem neunjährigen Knaben, der vom Mittage bis Abend 75000 Schritte machte. Rechnet man jeden zu 2½ Fuß, ſo machte er faſt 8¼ Meile. Gibt man auf den ganzen Marſch 8 Stunden, ſo legte er in jeder Secunde 6½ Fuß zurück. Nichts unglaubliches! Die Hauptſache bleibt hier die ſichere Erfahrung deſſen, was unſere Jugend ohne Uebertreibung leiſten könne. In dieſer Abſicht gebe ich hier Auszüge eines gymnaſtiſchen Protokolls aus den Jahren 1794, 95 und 96. Zur Erläuterung deſſelben folgendes: Unſer Stadium war damals ein der Oſtluft offener Platz, es zog ſich um zwey Bäume, deren Entfernung nach einer doppelt angeſtellten Meſſung ſo groß war, daß ein Umlauf um beyde Bäume, mindeſtens 822 pariſ. Fuß machte. Der Boden war ein feſter, etwas unebener Anger. Das lange Laufen wurde ge-

gewöhnlich im Frühling und Herbſte, an merklich kühlen Tagen, bey reiner Luft geübt. Ich hebe bloß die Tage aus, an welchen die Zeit mit in Anſchlag kam.

Name des Laufenden	Umläufe.	Betrag in par. Schuh	und Meilen.	Dauer d. Laufens i. Minuten.	Fuß in 1. Secunde
den 21. May 1794.					
Graf H. v. H. aus Dänemark	14	11508	0,53	24	7,30
E. v M. aus Oberſachſen =	18	14796	0,64	$28\frac{1}{2}$	8,51
L. F. aus Frankreich = =	18	—	—	29	8,50
Prinz W. v. *. aus Deutſchland. (8 Jahr alt)	21	17262	0,76	unb.	
Prinz C. A. v. *. aus Deutſchland. (10 Jahr alt)	27	22194	0,97	41	9,02
E. K. aus Niederſachſen =	28	23016	1,01	42	9,13
Den 22 May. 1794.					
E. F. aus Frankreich = =	24	19728	0,85	40	8,22
C. A. aus Sachſen = =	26	21372	0,94	45	7,91
Graf. v. S. aus Deutſchland	28	23016	1,01	49	7,83
C. S. aus Thüringen = =	30	24660	1,08	47	8,70
Den 27. May 1795.					
v. D. aus Dänemark = =	7	5754	0,25	12	7,96
Q. aus Holland = =	8	6576	0,29	$14\frac{1}{2}$	7,55
v. M. aus Deutſchland =	8	—	—	14	7,83
T. aus Dänemark = =	8	—	—	14	—
C. A. aus Thüringen =	11	9042	0,39	$17\frac{1}{2}$	8,61
F. aus Franken = =	14	11508	0,53	$22\frac{1}{2}$	8,60
L. aus Böhmen = =	14	—	—	$24\frac{1}{4}$	7,83
C. E. aus Thüringen =	14	—	—	24	8,00
L. aus der Schweiz =	21	17262	0,76	30	9,59
K. aus Dänemark = =	21	—	—	$35\frac{1}{2}$	8,10
Graf H. v. B. aus Frankreich. (7 Jahr alt)	21	—	—	$32\frac{1}{2}$	8,85
Graf H. v. H. aus Dänemark	28	23016	1,01	47	8,16
W. aus Böhmen = =	28	—	—	39	9,83
W. E. aus Thüringen =	30	24660	1,08	54	7,61
Graf v. S. aus Schleſien =	30	—	—	54	—
F. v. L. aus Rußland =	30	—	—	53	7,75
Graf v. K. aus Preußen =	30	—	—	$53\frac{1}{2}$	7,68
C. A. aus Thüringen =	30	—	—	$42\frac{3}{4}$	9,61
K. aus Sachſen = =	31	25482	1,11	45	9,44
K. S. aus Thüringen =	34	27948	1,22	$47\frac{1}{2}$	9,80
E. K. aus Niederſachſen =	35	28770	1,26	$57\frac{1}{2}$	8,34

Name des Laufenden. Den 27. September. 1796. (Kalte Oſtluft.)	Umläufe.	Betrag in par. Schuh	und Meilen.	Dauer d. Laufens i. Minuten.	Fuß in 1. Secunde
C. v. M. aus Frankfurt	21	17262	0,76	37	7,77
A. v. M. aus Frankfurt	22	18084	0,79	33	9,13
S. aus Franken	28	23016	1,01	50	7,67
L. aus Böhmen	28	—	—	45	8,52
H. aus Sachſen	28	—	—	44	8,72
F. B. aus London	28	—	—	43	8,92
J. B. aus Niederſachſen	28	—	—	42	9,13
A. N. aus Weſtpfahlen	35	28770	1,26	58½	8,20
C. R. aus Böhmen	35	—	—	57	
C. S. aus Thüringen	35	—	—	52	9,22
E. K. aus Niederſachſen	35	—	—	52	—
K. aus Dänemark	35	—	—	52	—
L. F. aus Dänemark	35	—	—	52	—
Derſelbe K. aus Dänemark am folgenden Tage	28	23016	1,01	38	10,22

Man ſtelle dieſe, mit großer Genauigkeit beſtimmten, Angaben gegen das Dolichon der Griechen, d. i. gegen eine Bahn, die nach Barthelemi 12 Stadien oder 6804 pariſ. Fuß machte, und man wird dieſes Dolichon ſehr glaublich finden, da es von allen obigen Angaben, nur Eine ausgenommen, übertroffen wird. Ja wenn man es ſogar nach Suidas auch auf 24 Stadien, d. i. auf 13608′ P. ſetzt, ſo macht es noch nicht einmal die Hälfte von 34 Schnepfenthäler Umläufen und 7 der obigen Läufer machten deren ſogar 35. Man kann hieraus den ſichern Schluß ziehen, daß es bey dem olympiſchen Dolichon immer noch nicht ſowohl auf Dauer, ſondern mehr auf Geſchwindigkeit ankam. Man glaube nicht, daß ich die obigen Angaben für etwas ausgezeichnet Großes halte; ich bin vielmehr völlig überzeugt, daß unſere Jugend bey ſtufenweiſer Uebung überall ſehr leicht daſſelbe leiſten kann.

Alle obigen Läufer waren am Ende nur wenig erhitzt, und von dem E. K. iſt im Protokoll angemerkt: „Er war kühl im Geſicht; wenn ein ungeübter Erwachſener 50 Schritte läuft, ſo wird er viel ſchneller athmen, als dieſer nach Zurücklegung von $\frac{5}{4}$ Meilen und 122 par. Fuß; die Bewegung des Herzens war bey ihm gar nicht ſonderlich ſtark.“

Vorſichtsregeln. 1) Man gehe ſtufenweis, wie bey allen Uebungen. 2) Man nehme kühle Tage. 3) Man laſſe die Oberkleider vor dem Beginn der Uebung ablegen, und nach ihrer Beendigung wieder anziehen. Daß man mit offener Bruſt, und ohne Kopfbedeckung laufe, verſteht ſich von ſelbſt. 4) Man beobachte die Läufer und laſſe jeden aufhören, ſo bald ſich ſtärkere Erhitzung zeigen will, und der Odem kurz wird. Nimmt man dieſe Regel zur Grenze, ſo iſt durchaus nichts von dem längſten Laufen zu befürchten. 5) Nach der Uebung gehn die Läufer 10 bis 15 Minuten, erſt ſtärker, dann langſamer umher.

Elfter Abſchnitt.

Der Sprung.

— — sumto posita conamine ab hasta
Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis.
Ovid.

Das Springen iſt eine der beſten körperlichen Uebungen, welche vorzüglich die untern Glieder ſtärker und elaſtiſcher macht; aber auch ſehr viel dazu beyträgt, ſeines Körpers Herr zu werden, ihn ſchnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, wohin er ſoll; ihn abzurichten, den Verluſt des Gleichgewichts zu vermeiden, oder ſchnell wieder herzuſtellen. Zugleich erfordert ſie, unter gegebenen Umſtänden, immer einigen Muth, und gibt häufig Anlaß, das Augenmaß zu ſchärfen. Auch im menſchlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tauſend Hinderniſſe oft nur durch Springen überwunden werden können, iſt ein phyſiſcher Sprung gewiß eben ſo nützlich, als ein idealiſcher in der Dichtkunſt ſchön. Unſre Knaben ſollen nicht weinen, wann ſie vor Bäche kommen, ſondern darüber hinſetzen;

Ent-

Entſchloſſenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann ſie Männer ſind. *)

Springen heißt, ſeinen Körper durch angeſtrengte Muſkelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortſchnellen. Geſchieht der Sprung bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder: ſo iſt es ein reiner; kommen dagegen Arme und Hände dabey zu Hülfe, ſo iſts ein gemiſch-

ter

*) Die Griechen rechneten den Sprung ἁλμα zum Fünfkampfe, und er machte bey ihnen auch einen Theil der kriegeriſchen Gymnaſtik aus, in ſofern ihn der Soldat gebrauchte, über Hinderniſſe wegzuſetzen, oder ſelbſt auf den Feind einzuſpringen. Man ſprang nicht immer befreyt von jeder Belaſtung, ſondern nahm oft bleyerne Beſchwerungen, ἁλτηρες in die Hände, an die Füße, auf die Schultern, bald ſogar auf den Kopf; wie manche meynen, zur beſſern Haltung des Gleichgewichts, oder zur Beförderung des Sprunges ſelbſt. Alte Schriftſteller behaupten, daß Athleten mit dieſen Gewichten beſſer ſprangen, als ohne dieſelben in die Hände zu faſſen, und das iſt denkbar; aber zur Haltung des Gleichgewichts ſcheinen ſie mir höchſt unnöthig geweſen zu ſeyn. Weit wahrſcheinlicher waren dieſe Halteren oft Laſten, die man ſich auflegte, um die Uebung zu erſchweren. Dieſe bleyernen Gewichte wurden aber überdem noch zu eigenen Uebungen gebraucht, um Arme, Schultern und Bruſt zu ſtärken und auszubilden. Merkurialis gibt davon Abbildungen nach alten Gemmen. Es iſt merkwürdig, daß eine Art dieſer alten Halteren noch jetzt in England bey der Erziehung üblich iſt. Alterthumsforſchern iſt es vielleicht neu, wenn ich ihnen ſage, daß dieſe neuen Inſtrumente über den Gebrauch der Alten Aufſchluß geben. — Man ſprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt Βατηρ, das Ziel Εσκαμμενα.

ter Sprung. Beyde Arten des Sprungs kommen in ihren Zwecken überein; ſie gehen nämlich entweder in die Höhe, oder Tiefe, oder Weite; oder zugleich in die Höhe und Weite, oder Tiefe und Weite.

I. Von dem reinen Sprunge.

Füße und Beine ſind das Fundament des Ganzen. Eben darum iſt es rathſam, gerade dieſe Glieder voran und vorzüglich zu üben und zu ſtärken; weil alle andern Bewegungen von dieſem Fundament unterſtützt werden. Was will man mit einem Menſchen machen, der, wie unſere Sprache ſo wahr ſagt, noch über ſeine eigenen Beine fällt?

1. Der Sprung in die Höhe.

a. Elementarübungen. — Es ſind vorzüglich die Muſkeln der Füße, Waden und Schenkel, die den Sprung jeder Art bewirken. Alles, was fähig iſt, dieſe Theile ohne weitere Kunſt zu üben, iſt Elementarübung. Ich will folgende angeben von Stufe zu Stufe.

1. Die zartere Jugend übe man ſo beym Gehen, daß bey jedem Fortſchritte der Körper auf der Fußſpitze merklich emporgehoben wird, um die Schnellkraft jener Muſkeln mehr auszubilden. Man könnte dieß das hüpfende Gehen nennen. — Noch weit übender iſt der elaſtiſche Schritt, der ebenfalls ganz allein mit den Fußſpitzen ausgeführt wird. Er iſt gleichſam ein ſtetes Forthüpfen, wobey die Füße bey jedem Schritte ein Paar Zoll von dem Boden aufſpringen. Indeß nämlich der linke Fuß ein wenig aufhüpft, greift der

der rechte um einen Schritt vor, faßt nur auf einen Augenblick den Boden, denn nun hüpft er ſogleich auf, indeß der linke Fuß um einen Schritt vorgreift. Durch dieſes fortgeſetzte Benehmen entſteht ein ununterbrochenes Forttanzen, durch welches die untern Glieder ungemein elaſtiſch gemacht werden. — Hierauf folge

2. Das Hüpfen. Die Bruſt heraus, die Arme in die Seiten geſtützt, die Knie ganz ſteif, die Beine geſchloſſen, ſchnellt ſich die kleine Perſon, einzig und allein auf die Fußſpitzen tretend, in ganz kleinen, aber ſchnell hintereinander folgenden, Fortſprüngen vorwärts. Lernen die Muſkeln nach und nach hierbey ausdauern, ſo kann man

3. Zum Anſchlagen übergehen. Die gerade Stellung des Körpers iſt wie bey dem Hüpfen Das Anſchlagen iſt entweder einfach oder doppelt. Bey jenem kommt es darauf an, die abwechſelnden Füße mit ziemlicher Schnelligkeit zu heben und damit an das Geſäß zu ſchlagen. Es ſind die Muſkeln der Schenkel, die dabey in Anſpruch kommen, und die Kniegelenke, die beweglicher gemacht werden ſollen. Die dadurch erlangte Fertigkeit geht bald ſo weit, daß die Ferſe ohne allen Schwung ganz willkührlich an das Geſäß gelegt werden kann. *) Bey dieſem wird mit beyden Füßen zugleich angeſchlagen. **) Die Wirkung iſt ganz dieſelbe; aber dieſe Uebung iſt weit heftiger. Man kann bey beyden Fällen die Anſchläge zur Wette auf eine Zahl ſetzen; 60 einfache, und 24 doppelte Anſchläge ſetzen ſchon ziemlich in Athem. Bey beyden Uebungen muß der Niederſprung der Füße an den Bo-

*) Bey den Griechen πηδᾷν.

**) πηδᾷν auch βιβασις.

Boden durchaus auf die Fußſpitzen geſchehen, und kaum hörbar ſeyn. Ganz dieſelbe Uebung kommt auch bey dem Tanze im Seil, im Strick und Reifen vor.

4. Das Hüpfen auf einem Beine. Dieſe Uebung hat weit weniger Werth, weil ſie mit einem Worte zu einſeitig iſt. Man kann ja wohl die Kleinen bisweilen üben, eine kleine Strecke, erſt auf dieſem, dann auf jenem Beine allein, zu überhüpfen, weil es in vielen Fällen gut iſt, auf einem Fuße fortſchreitend das Gleichgewicht nicht zu verlieren; jedoch es als Uebung anzuwenden, welche Dauer und Schnellkraft der untern Glieder bewirken ſoll, dazu ſind obige weit fehlerloſer berechnet.

b) Der Sprung ſelbſt. Vorrichtung: Der Platz muß 20 Schritt frey ſeyn. Es iſt angenehm, wenn man Baumſchatten hat; aber es iſt auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen; überdem hat es mir die Erfahrung ſtets beſtätiget, daß dieſe Uebung, ſo wie manche andere, nie beſſer von Statten geht, als bey heißem Wetter. Der Boden ſey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man ſpringt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es iſt auch gut, bisweilen in entgegengeſetzter Richtung zu ſpringen, um die Wirkung der Schwerkraft kennen und beurtheilen zu lernen. Springt man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten, ſo darf der ganze Weg nicht glitſchig ſeyn, am wenigſten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Aufſprung ſelbſt macht. Hier muß der Boden mit Sand etwas überſtreut werden, der den Füßen einen ſichern Tritt gewährt. Will man noch mehr thun, ſo richte man die Bahn des Anlaufes ſo ein, daß ſie ſich von ihrem Anfange an nicht bloß etwas ſenkt, wie oben bemerkt iſt; ſondern daß ſie ſich nahe vor der Stelle des

Auf-

Aufſprunges wiederum etwas erhebt; wie die Durchſchnittslinie Blatt I., Zeichn. 1 zeigt, wo a der Anfang der Bahn, und b das Ende oder die Stelle des Aufſprungs iſt. Auf der Stelle des Niederſprungs c, das iſt da, wo man den Sprung endigt, muß tiefer, lockerer Sand liegen.

Das zu überſpringende Hinderniß muß ſo beſchaffen ſeyn, daß es die Bewegung des Springenden nicht hemmt; er würde die Beine beſchädigen oder ſonſt Schaden nehmen. Wir brauchen dazu ein leichtes Geſtell, Blatt I., Zeichn. 2. A und B ſind zwey, mit Fußgeſtellen verſehene Stäbe, Springpfeiler. Sie ſind von dem Boden an bis zur höchſten Spitze in 10′ Leipz. getheilt. Vom zweyten Fuße an aufwärts zerfällt jeder Fuß in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweyzöllige Abtheilung wird durch ein Loch bezeichnet, das durch den Stab gebohrt iſt.

Die beyden eiſernen Stifte x und x können in dem einen und andern Pfeiler beliebig hoch in die Löcher geſteckt werden. Auf ihnen ruhet die Schnur a b, welche durch die beyden mit Sande gefüllten Beutel c und d ſtraff gezogen wird. Jeder Beutel iſt etwa anderthalb Pfund ſchwer. Dieſe Schnur iſt der Gegenſtand der überſprungen werden ſoll; ſie fällt bey der Berührung mit den Füßen leicht herunter, oder gibt nach. Die Pfeiler ſtehn 10 bis 14 Fuß von einander, in der Gegend c der Bahn, Blatt I., Zeichn. 1. Damit die Pfeiler nicht umfallen, wird jedes Fußgeſtell mit einem hinlänglich wichtigen Steine beſchwert.

Uebung ſelbſt: —

1) Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten ſpringen will, ſo muß dieſer Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt wer-

werden, hierzu gehört Augenmaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeſchickt iſt, aber unter dieſem Bemühen leicht ſeinen Anſtand vergeſſen und ſich üble Stellungen angewöhnen. Er darf ſich daher anfangs bloß auf den Sprung ohne Anlauf einlaſſen, und muß damit auch in der Folge fleißig fortfahren. Dieſe Art des Sprungs hat 3 Momente, nämlich den Vorſprung; den Aufſprung und Niederſprung: Der Springende ſtellt ſich zwey Schritte vor die Schnur, dieſen Punkt nennen wir a; die Mitte zwiſchen ihm und der Schnur heiße b. Er ſpringt mit beyden, an einander geſchloſſenen, Füßen von a nach b, und zwar durchaus nur auf die Fußſpitzen. Dieſer Vorſprung dient bloß dazu, um die Elaſticität der Füße rege zu machen. Von b aus geſchieht in demſelben Augenblicke der Aufſprung über die Schnur weg. Man hüte ſich, im Punkte des Aufſprungs, wenn auch noch ſo kurze Zeit, liegen zu bleiben; denn dadurch verliert man die beſte Kraft zum Aufſprunge. — Der obere Körper iſt bey dieſer Art des Sprungs, wie bey der folgenden, zwar etwas vorwärts geneigt, aber dabey gerade, Rücken und Nacken keineswegs gekrümmt. Schenkel und Füße bleiben dicht zuſammengeſchloſſen. Um hieran zu gewöhnen, läßt man oft ein Steinchen zwiſchen die Füße nehmen, und damit überſetzen. Es iſt ſehr natürlich, daß die Arme beym Aufſprunge nach vorn und oben ſchnell heraufgeriſſen werden. — Der Niederſprung geſchieht auf die Fußſpitzen, und die Knie werden dabey ſtark gebogen. — Der gute Springer weiß ſeine Bewegungen ſo leicht einzurichten, daß man, ſelbſt auf feſtem Boden, kaum etwas davon hört.

Aufgaben:

1) Der Anfängerſprung; er reicht dem Springenden noch nicht bis an die Knie. 2) Knieſprung. 3) Schenkelſprung, reicht bis in die Mitte der Schenkel. 4) Hüftenſprung. 5) Sprung bis an die falſchen Rippen. Dieſelben Aufgaben werden ſchwieriger ohne Vorſprung.

Facta. Die höchſten Sprünge dieſer Art von den geübteſten Jünglingen gingen bis 50 Zoll.

2. Der Sprung mit Anlaufe. — Die ganze Uebung beſteht aus dem Anlaufe, Aufſprunge und Niederſprunge. —

Der Anlauf iſt ein leichtes, langſames Laufen, gleichſam ein gemächliches Fortſchweben auf den Fußſpitzen bis zu dem Punkte des Aufſprunges. Die Schnellkraft der Füße ſoll dadurch angeregt, am Ende der Bahn in dem abſpringenden Fuße gleichſam ſchnell zuſammengedrückt werden, um von dieſer Stelle den ganzen Körper in die Höhe zu ſchnellen. Dieß iſt ſein Hauptzweck. Nebenbey gibt er dem Springer die Neigung nach vorn hinaus, damit er nicht bloß auf, ſondern in einem Bogen über das Hinderniß (die Schnur) wegſpringe. Der Anlauf darf nicht länger als 10 Schritt, und kann mehrentheils noch kürzer ſeyn.

Der Lauf geſchieht in kurzen Schritten; das Auge iſt mehr auf den Punkt des Aufſprungs als auf die Schnur gerichtet, weil dieſe nie einläuft, aber jener leicht verfehlt werden kann. Jeder Menſch gebraucht einen Fuß vorzugsweiſe, ſo wie eine Hand. Es liegt darin ein Vortheil und ein Nachtheil. Gebraucht man immer denſelben zum Aufſprunge, ſo erhält er vorzügliche Kraft und man lernt höher ſpringen; verfehlt mans dann aber im

An-

Anlaufe und bringt den ſchwächern Fuß in die Stelle des Aufſprungs, ſo verunglückt der Sprung. Die Mittel dagegen ſind: 1) Man lerne beyde Füße zum Aufſprunge gebrauchen, damit der eine an Kraft nicht gar zu ſehr zurückbleibe. 2) Man mache den Anlauf in einem ungewöhnlichen Schritte, das iſt, mit einer Art Forthüpfen, wobey der eine Fuß immer vorn, der andere hinten bleibt; 3) man übe das Augenmaß nur, ſo wird man nicht leicht fehlen, den gewohnten Fuß richtig in die Stelle des Aufſprungs zu bringen. Auf der richtigen Auffindung dieſer Stelle kömmt übrigens viel an. Legt man ihn zu nahe vor die Schnur, ſo reißt man dieſe ſchon herab, ehe man noch die Höhe erreicht, zu welcher die Füße wirklich gelangen; zu weit von ihr, ſo iſt man ſchon wieder im Sinken, ehe man über ihr weg iſt. Wäre die Bahn des Springers ſo, daß ſeine Ferſen genau einen Halbkreis, Blatt I., Zeichn. 3, a d b über die Stelle der Schnur s beſchrieben: ſo könnte man c d den Radius des Sprunges nennen und die Regel geben, der Punkt des Aufſprungs a müſſe um die Länge des Radius von c entfernt ſeyn. Allein jene Bahn iſt kein Halbkreis, ſondern davon bald ſo, bald ſo, verſchieden. Ohne dieſen Umſtand näher zu entwickeln, was für die Praxis denn doch nur wenig helfen würde, nehme man es als Regel an: Der Punkt des Aufſprunges ſey von der Schnur wenigſtens halb ſo weit, als dieſe von dem Boden iſt. Uebung wird auch dieſe Regel bald unnöthig machen.

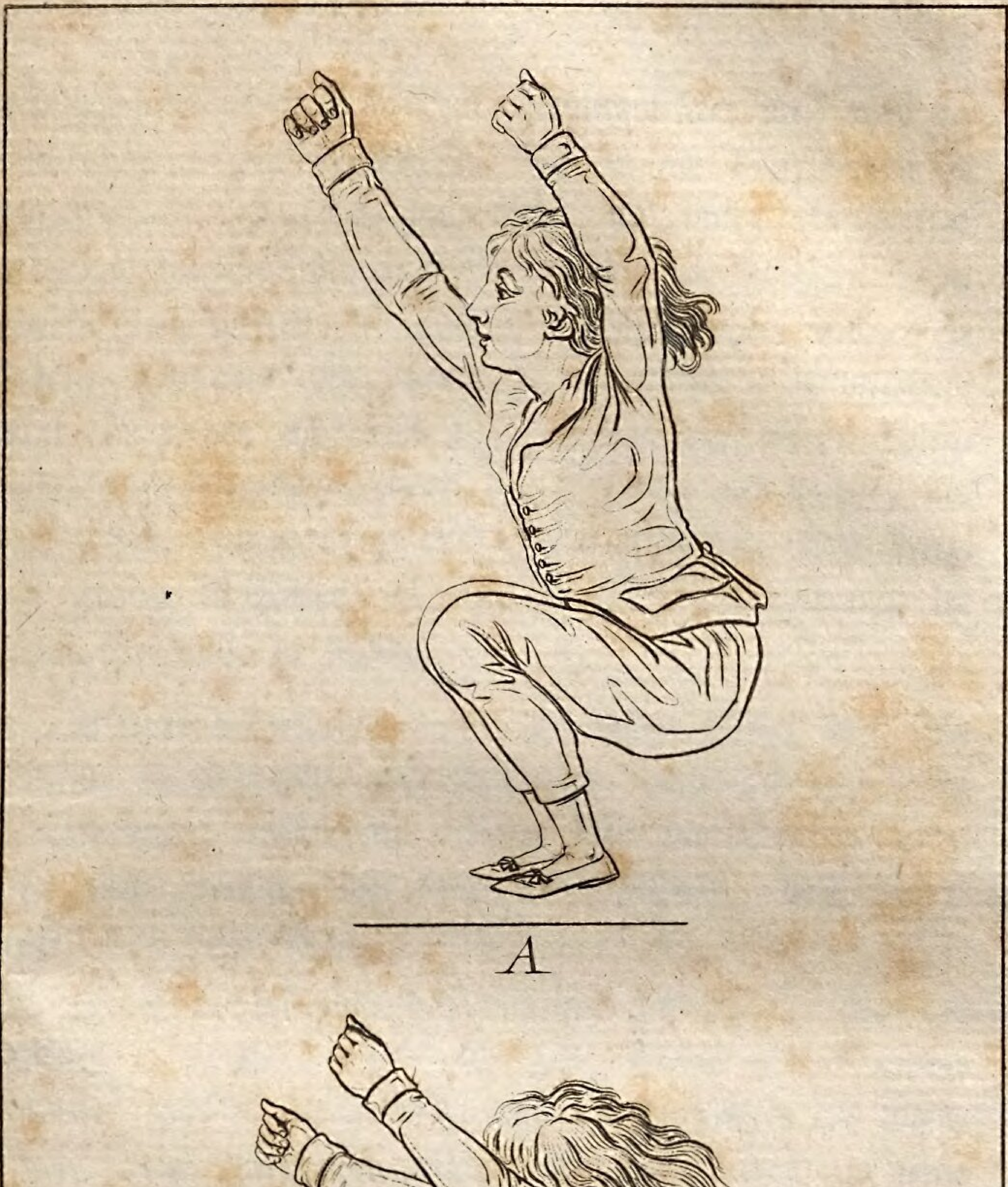
Die Stellungen der Beine und Füße ſind unmittelbar nach dem Aufſpringen im Schweben über der Schnur ſehr mannichfaltig, aber nur zwey ſind richtig. 1. Die Gebogene; hier zieht der Springende mit dem aufſpringenden Fuße auch augenblicklich den andern gleich und

ſchließt ihn daran, die Knie ſind möglich ſtark gegen das Kinn hinaufgezogen, beyde Fußſohlen ſtehn gleich hoch. So ſchwebt er über der Schnur, wie in nebenſtehender Zeichn. A angegeben iſt. 2. Der Springer wirft, vom Augenblicke des Aufſprungs an, den nicht abſpringenden Fuß voraus und ſtreckt ihn, ſo wie Bein und Schenkel, über der Schnur ſchwebend, gerade aus, ſo daß zwiſchen dem Schenkel und Oberleibe nur ein ſtumpfer Winkel ſtatt findet. Der andere unthätige Fuß bleibt hierbey anfangs hinter jenem, indem das Knie gebogen iſt. Dieſe Stellungsart heißt die geſtreckte. Man ſieht ſie in Zeichn. B.

Der Niederſprung geſchieht ganz wie bey dem vorigen Sprunge. Der Leib darf durchaus dabey nicht rückwärts gebogen werden; er muß vielmehr vorwärts geneigt ſeyn. Die Knie werden dabey ſo ſtark gebogen, daß die Waden faſt die Schenkel berühren. Die Beine und Schenkel ſind dabey geſchloſſen; die Füße in der erſten Poſition.

Haltung des Körpers: — Bey der ganzen Uebung iſt der obere Körper etwas vorwärts geneigt. Jedoch im Schweben über der Schnur mehr gerade. Die Knie ſind ſtark aufwärts gezogen, die untern Glieder zuſammen geſchloſſen, die Arme reißen ſich heftig nach oben hinaus. Die ganze Haltung ſieht man in jenen Zeichnungen. Der Athem wird hier, wie bey allen möglichen Sprüngen, während des eigentlichen Sprungs ſelbſt angehalten, und nach dem Niederſprunge allmählig entlaſſen. Dieß iſt jedem ohnedem ſchon natürlich.

Fehler des Springenden ſind, wenn er den Anlauf ungeſtüm macht; vom Aufſprung an die Beine auseinander, oder über der Schnur ſeitwärts reißt, den Rücken und Nacken niederkrümmt, nicht gleichzeitig mit beyden Füßen nie-



Gezeich. v. d. Verf. Dornheim sc.

niederſpringt u. ſ. w. Der Uebungslehrer muß dieß zu verhindern ſuchen, dadurch, daß er die Angehenden ſo lange ohne Anlauf ſpringen läßt, bis ihnen die richtige Stellung zur Gewohnheit geworden iſt; daß ſie nicht Höhen überſpringen dürfen, die über ihre Kräfte gehn, daß er ſie fleißig ſeitwärts und vorwärts beobachtet. Ueberhaupt zeigt der rechte Springer bey dieſer Uebung mehr Gelenkigkeit und ungeſuchte Kraft der Schenkel und Beine, als gewaltſame Anſtrengung des ganzen Körpers. Das Zeugniß großer Geübtheit iſt nur in der Leichtigkeit und im guten Anſtande zu ſuchen.

Abänderungen: — 1) Man hängt über die Schnur einen Apfel, oder ſo etwas, und läßt ihn beym Ueberſpringen erhaſchen. Man läßt die Schnur ganz weg und ſpringt, mit und ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

2) Man verlangt, daß ſich der Springende über der Schnur wie ein Kreiſel umdrehe. Hiezu gehört einige Uebung, die damit anhebt, daß der Anfänger im Stillſtehen einen Aufſprung macht und ſich dabey um ſeine Achſe zu drehen ſucht. Kann er dieß fertig, ſo verſucht er daſſelbe mit einem leichten Anlaufe, oder Vorſprunge von ein, zwey Schritt. Nun macht er denſelben Sprung über die niedrige Schnur, indem der Anlauf nach und nach verlängert und die Schnur erhöhet wird.

3) Der Springer macht den Anlauf zwar gerade, den Sprung ſelbſt aber ſchreg, als wenn er einem Hinderniſſe ausweichen wollte.

4) Man beſchwert die Hände des Springenden mit ein Paar Pfunden, um den Sprung zu erſchweren. Ein Paar mit Sand angefüllten Beutel können

nen hier die Stelle der griechiſchen Haltern (ἅλτηρες) am beſten vertreten.

5) Im Sprunge über die Schnur ſchlägt der Zögling einen Reifen unter den Füßen weg. Ueber den Tanz im Reifen kommt unten eine eigene Anweiſung vor. Hier nur ſo viel: Im Anlaufe wird der Reifen vor das Geſicht zum Durchſchlagen bereit gehalten, ſo daß der Laufende hindurch ſieht, und der Durchſchlag geſchieht ſchnell nach dem Aufſprunge; in dem Augenblicke, wo die Füße über der Schnur ſind, muß der Reifen zwiſchen beyden durchgehen und beym Niederſprunge wieder vor dem Geſicht ſtehn.

Aufgaben. 1) Schenkelſprung, d. i. über die Höhe bis zur Mitte der Schenkel. 2) Hüftenſprung. 3) Sprung bis zur Höhe der falſchen Rippen. 4) Herzgrubenſprung. 5) Halsgrubenſprung. 6) Kinnſprung. 7) Augenſprung. 8) Sprung über die eigene Höhe. 9) Schenkelſprung mit völligem Umdrehen. 10) Hüftenſprung eben ſo. 11) Schenkelſprung unter Durchſchlagung des Reifen. 12) Hüftenſprung desgleichen. 13) Sprung bis zu den falſchen Rippen desgleichen.

Facta. Gunnar, ein vornehmer Isländer, (erzählt die Niala Saga Kap. 19) ſprang höher in die Luft als er ſelbſt groß war, und zwar mit ſeiner ganzen Waffentracht. *) Die meiſten Knaben und Jünglinge lernten ſpringen bis zur Höhe ihrer Herzgrube, manche bis zur Halsgrube und zum Kinn. Einige ſahe ich denn doch, die

*) L. Engelſtoft's treffliche Einladungsſchrift: Om den Priis, oldtidens Skandinaver ſatte paa Legemsövelſer ꝛc. Kiöbenhavn 1801. Ich werde öfter darauf hinweiſen.

die ihre eigene Höhe überſpringen lernten, und darunter war vorzüglich ein kleiner Däne, der 5 Fuß ſprang und nur eben ſo hoch war.

2. Der Sprung in die Weite.

Bey dieſem Sprunge ſoll der Körper, entweder bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder, oder vermittelſt dieſer und eines heftigen Anlaufes zugleich, über einen Raum in die Weite fortgeſchnellt werden. Dieſe Art des Sprungs geſchieht daher wiederum entweder ohne oder mit einem Anlaufe. Der erſte iſt ungemein übend, vorzüglich für die Muſkeln der Füße, Beine und Schenkel, und der letztere nicht bloß hierdurch, ſondern weil er zugleich viel Augenmaß und unter Umſtänden auch jugendlichen Muth erfordert.

a) Ohne Anlauf. — Man kann auf dem Uebungsplatze einen Graben von der Tiefe eines Fußes anlegen und zwar ſo, daß er nach dem einen Ende hin ſpitzig zuläuft, indeß auf dem andern die Ufer ſich immer mehr von einander entfernen. So erhält man Gelegenheit zu kürzern und längern Sprüngen. Der Uebende ſtellt ſich mit geſchloſſenen Füßen auf das eine Ufer; ſeine ganze Laſt ruhet auf den Fußſpitzen, der ganze obere Körper iſt vorwärts geneigt, beyde Arme werden gleichzeitig einmal vor- und einmal rückwärts geſchwenkt, dann von hinten her nach vorn hinaus heftig fortgeriſſen, ſo daß dabey der obere Körper weit nach vorn hinausſtrebt und niederfallen würde, wenn nicht in dieſem Augenblicke unter kräftiger Abſchnellung der Füße die untern Glieder einen ſo ſtarken Abſtoß bekämen, daß die Beine wiederum dem obern Körper zuvoreilten. Aufgaben ſind hierbey: 1) Der Sprung

Sprung über die eigene Leibeslänge. 2) Der Sprung über anderthalb Leibeslänge. Ganz hierher gehört ferner:

Der fortgeſetzte Sprung. Er war ſchon, wie oben bemerkt worden, bey den Alten gebräuchlich. Wir wählen eine Bahn, deren Länge nach Fußen genau beſtimmt iſt, 80, bis 100 Fuß lang. Kein ſteiniger harter Boden, vielmehr ein trockner, wolliger Raſen, auf dem die Füße nicht leicht gleiten. Der Springer ſtellt ſich auf den beſtimmten Anfangspunkt der Bahn und ſpringt von dieſem, gerade unter demſelben vorhin bemerkten Benehmen, ſo weit fort, als er kann. Auf ſeinem neuen Standpunkte wiederholt er daſſelbe und ſo immer fort bis ans Ende der Bahn. Dieſe Uebung iſt angreifend, beſonders für mehrere Muſkeln der Schenkel.

Aufgaben. 1) Wer vollendet, bey gleicher Leibeslänge, die Bahn mit den wenigſten Sprüngen? — oder wie vorhin. — Factum. Eine Bahn von 86 pariſ. Schuh durchſprangen nicht ſonderlich geübte Knaben in 18 bis 14 Sprüngen. Einer in 13, und dieſer war nur 4′ Leipz. groß.

b) Mit Anlaufe. — Dieſer Sprung iſt einer der heftigſten, und im gemeinen Leben, zumal in manchen Gegenden, einer der anwendbarſten. Die Bahn des Sprunges wird auf folgende Art zubereitet. Blatt I Zeichn. 4 zeigt die Bahn im Durchſchnitt. Der Abſprung in a ſey feſter Boden; b ein kleiner Graben, damit jeder Springende gezwungen iſt, gerade in a abzuſpringen. Von a bis d ſey 20 Fuß. Die Strecke von c bis d 14 Fuß lang und 3 bis 4 breit ausgegraben, dann mit tiefem, lockern Sande ausgefüllt. Dieſe Vorrichtung iſt durchaus nöthig. Durch kleine numerirte Stäbchen bezeichnet man am Rande hin von Fuß zu Fuß die Weite. —

Der Sprung hat drey Hauptpunkte: den Anlauf, Abſprung und Niederſprung.

Der Anlauf wird gemacht von x her nach a. Er geſchieht, auf feſten, nicht ſchlüpfrigem Boden, oft 10, oft 15, oft 20 Schritt weit, aber mit kleinen Schritten und mit wachſender Schnelligkeit, die auf dem Punkte des Abſprungs den höchſten Grad erreicht. Der Körper iſt ſtark vorwärts gebogen, große Schritte müſſen durchaus vermieden werden; denn ſie vermindern die Kraft des Abſprungs merklich.

Der Abſprung geſchieht mit einem Fuße auf der Stelle a. Es iſt ſehr gut, ſich ein ſicheres Augenmaß zu erwerben, damit man durch den Anlauf gerade den Fuß auf die Stelle bringe, mit welchem man abzuſpringen gewohnt iſt; aber auch den Grundſätzen der Gymnaſtik gemäß, daß man auch den andern Fuß zum Abſpringen gebrauchen lerne. — Es iſt bekannt, daß ein geworfener Körper die längſte Bahn dann macht, wenn er unter einem Winkel von 45° geworfen wird. Dieſer Grundſatz gibt einiges Licht über dieſe Art des Sprunges. Ein kleiner Springer, der durchaus nur 11 Fuß ſprang, gewann auf einmal 2 und ſprang mithin 13′, als man ihm die Schnur zwiſchen b und c quer vorzog und er dadurch genöthigt wurde, den Abſprung höher zu nehmen. Die Sache iſt ſehr begreifflich, er dachte, wie es gewöhnlich iſt, nur auf Erlangung einer großen Weite, und erreichte ſie nicht, weil er nicht begriff, daß ſie nur durch den Aufſprung bis zu einer gewiſſen Höhe zu erreichen wäre. Der Umſtand gab Anlaß zu genauern Unterſuchungen, von denen das Reſultat iſt, man ſpanne Anfängern, damit ſie ſich gut gewöhnen, die Schnur gut ſo hoch, als das Knie des Springers, und zwar ſo weit hinter dem Abſprungs-

ſprungsort a, als dieſe Höhe beträgt, indem man ihr noch einen guten Fuß zugibt; wäre mithin die Kniehöhe 24 Zoll, ſo würde die Entfernung der Schnur von a 36 Zoll ſeyn müſſen. Nach jenem mathematiſchen Grundſatze läßt ſich nicht genau verfahren, weil die Höhe des Sprunges immer größer ſeyn muß, als die Schnur geſpannt iſt.

Der Niederſprung hat bey der oben gegebenen Einrichtung auf dem Sande gar keine Schwierigkeit. Die Füße ſind geſchloſſen, die Knie gebogen, der ganze obere Körper iſt vorwärts geneigt. Die Ferſen berühren den Boden zuerſt, und treten mithin am tiefſten ein. Nach dieſem, nur einen Augenblick dauernden Niederſprunge folgt ein leichter Aufſprung, begleitet von einigen kurzen Schritten, um das Fortſchießen des Körpers nicht durch einen einzigen Stoß zu tödten, ſondern gemach abſterben zu laſſen. — Iſt die Stelle des Niederſprungs aber nicht zubereitet wie hier, ſondern nimmt man die Oertlichkeit, wie man ſie findet, ſo ändert ſich hiernach die Haltung der Füße beym Niederſprunge. Im allgemeinen gilt da die Regel, mehr auf die Fußſpitzen zu ſpringen, zumal wenn die Stelle hart und horizontal iſt.

Fehler ſind: Das zu ſtarke Vorwerfen der Füße, ſo daß der Springende ſich nach dem Niederſprunge ſetzt; das Vereinzeln der Füße beym Niederſprunge, anſtatt daß beyde völlig zugleich den Boden berühren ſollten.

Haltung des Körpers. Sie wird deutlich durch einen Blick auf die nebenſtehende Zeichnung C.

Aufgaben: — 1) Der Sprung von 2 Leibeslängen. 2) Von drittehalb Leibeslängen. 3) Von drey Leibeslängen. 4) Um die Wette, bey gleicher Größe der

C

Gezeich. v. d. Verf. *D. sc.*

Perſonen. 5) Um die Wette, und zwar bey Spannung der Schnur bis zur Höhe der Hüften.

Erfahrungen. Der Isländer Skarphedin ſprang über den Fluß Merkrfliot 12 Ellen, die Ufer waren gefroren und glatt! *)

Der Sprung von drittehalb Leibesübungen wird von Knaben und Jünglingen leicht gelernt; aber auch die Ausführung des Sprunges von 3 Leibeslängen iſt mir ziemlich oft vorgekommen, und zwar bis zu einer Länge von 14, 15, 16 und 17 Leipz. Schuh.

Der Uebungslehrer wird ſehr wohl thun, ſeine Zöglinge nicht bloß an eine beſtimmte Oertlichkeit zu gewöhnen; ſondern ſie oft, wenn die Gelegenheit es zugibt, über Bäche oder ſeichte Gräben ſpringen zu laſſen, nicht nur, damit ihr jugendlicher Muth ein wenig auf die Probe geſtellt werde, ſondern vorzüglich auch darum, damit ſie die mannichfaltigen Verſchiedenheiten des Lokalen mehr und mehr beurtheilen lernen. Bey einiger Uebung wird hier gewöhnlich mehr geleiſtet, theils weil man die Füße nicht gern durchnäſſen will, theils weil man hier den Abſprung gewöhnlich höher wählt, als der gegenüberliegende Ort des Niederſprungs iſt. Der Geübte geht hier leicht über drey Leibeslängen hinaus.

3. Der Sprung in die Tiefe.

Ich glaube nur wenig über den beſondern Nutzen dieſer Uebung ſagen zu dürfen; man vergegenwärtige ſich die ſo häufig im menſchlichen Leben vorkommenden Fälle: ſo wird man ſich von ſelbſt davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenſtern unſers Hauſes hinaus; ein un-

*) Erzählt nach Engelstoft die Saga. Kap. 93.

unvorhergeſehener Stoß nöthigt uns, von einer Höhe her-
ab zu ſpringen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom
Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu ſuchen;
wir kennen dieſe gewaltſame Bewegung gar nicht und bre-
chen Arme oder Beine. Ich ſah oft Knaben 9 Fuß hoch
herab ſpringen, aber einen ungeübten Jüngling von einer
Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und das Schlüſſelbein
zerbrechen. Ueberdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke
der Gymnaſtik bey dieſer Uebung gewiß nicht, ſie erfordert
Muth und Entſchloſſenheit.

Es kömmt hier darauf an, daß man den Sprung mit
der kleinſten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dieß
beruhet auf der Beſchaffenheit des Bodens, der elaſtiſch
oder weich genug ſeyn muß, und auf der Haltung des
Körpers ſelbſt. Man wählt dazu einen tief mit Sande
überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder
Raſengrund. Um die Höhe zu veranſtalten, iſt auf dem
Uebungsplatze entweder eine Erhöhung von Erde aufgewor-
fen, oder ein ſandiger Hügel im Durchſchnitt abgeſtochen,
und die abgeſchnittene Seite wird zum Herabſpringen ge-
braucht. Durch dieſe Einrichtung läßt ſich der Sprung
nach und nach erhöhen; man fängt die Uebung nicht weit
vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Ab-
ſprungs nach und nach immer mehr nach dem Gipfel
hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer
Höhe von 6′ und darüber, und lernt den Körper dabey gehö-
rig im Gleichgewicht erhalten. — Da unſere Grundſätze
nicht wollen, daß wir uns vermöge des Hanges zur Ue-
bung in Gefahr begeben und etwa gar die Probe zum zwey-
ten Stock herausmachen ſollen, ſo gehe dieſe Uebung nicht
zu höhern Graden als etwa 9 Fuß höchſtens, ſchon bey 6
Fuß Höhe kann man die Haltung des Körpers gut genug
ler-

lernen. Dafür wähle man aber nicht immer weichen Boden, ſondern für Geübtere bey mäßigen Höhen auch mitunter harten. — Iſt der Standpunkt ſo beſchaffen, daß man die Hände daſelbſt anſchlagen kann, wie z. E. beym Sprunge vom unterſten Aſte eines Baumes, oder aus einem Fenſter u. dergl.: ſo ergreift der Springer die Stelle des Abſprungs mit den Händen, läßt den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnt dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuß ab.

Der Körper muß beym Herabſpringen etwas zuſammengebogen werden, damit der Stoß des Bodens ſich nicht in gerader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deßhalb muß man nicht auf die Ferſen, ſondern auf die Ballen der Zehen ſpringen. Hierdurch kann man die fehlende Elaſticität des Bodens faſt ganz erſetzen. Aber der Springende muß ſich auch hüten, ſich nicht zu ſtark und erſchlafft zuſammen zu biegen, damit die Knie nicht gegen das Kinn ſtoßen.

Eine der allgemeinſten Vorſichtsregeln der ganzen Gymnaſtik heißt: Nicht nach Tiſche! Aber ich muß hier ganz beſonders darum bitten, daß man doch nie nach Tiſche von Höhen herabſpringe. Auch die Zunge muß man bey dieſer Uebungsart vorzüglich in Acht nehmen.

4. Der Sprung in die Weite und Tiefe.

Es würde unſerm Zwecke zuwider ſeyn, dieſen Sprung in irgend einem auffallenden Grade üben zu laſſen. Die beſte Gelegenheit bietet die Wirklichkeit in einem Bache oder Graben dar, der an ſeinem Ufer höhere mit entgegengeſetzten tiefen Stellen hat. Es iſt genug, hier den Knaben zu üben, damit er ſeinen Körper auch in ſolchen Fällen behandeln lerne. Iſt er geübt in den obigen Sprungar-

arten Nr. 2 und 3, ſo wird er ſich hier ſehr leicht finden. Es wäre Ueberfluß mehr darüber zu ſagen.

II. Von dem gemiſchten Sprunge.

Jede Art dieſer beſondern Gattung des Springens hat das Eigenthümliche, daß in dem Augenblicke des Auf- oder Abſprunges die Hände dabey auf einen unterſtützenden Körper geſetzt werden. Da hierdurch die Laſt des Körpers ſehr merklich erleichtert wird, indem hier nicht bloß die Muſkelkräfte, der untern, ſondern auch der obern Glieder gebraucht werden, ſo wird eben dadurch der Sprung faſt nach jeder Richtung hin, ohne alle Gefahr, beträchtlicher. Die hierher gehörigen Arten ſind folgende.

1. Das Voltigiren.

Eine, wenn ich mich recht erinnere, ſehr verſchriene Uebung; aber nach meiner Erfahrung eine der gefahrloſeſten und übendeſten für erwachſene Knaben und Jünglinge; ja eine der ſchützendeſten in mancher ſehr gefährlichen Lage. *) Freunde, ich bitte euch, nicht immer Möglichkeiten gegen mich aufzuſtellen, gegründet auf Uebertreibungen, die ja immer unecht ſind; ſondern immer das Schrittweiſe und wohl Ueberlegte, Gemäßigte vorauszuſetzen. Das iſt hier und überall die Bedingung. Wollt ihr dann eine Uebung, die den Körper robuſt, ſtark, flink und gewandt in allen ſeinen Theilen macht, und hierin, ich darf

*) Schwerlich würde der Verfaſſer noch jetzt dieß ſchreiben, wenn er nicht Gegenwart und Uebung genug beſeſſen hätte, von einem kollerig gewordenen Pferde, das eine ſteile Anhöhe herunter ſtürzte, herab zu voltigiren.

darf es wohl ſagen, alle andern übertrifft, ſo könnt ihr keine beſſere wählen als dieſe.

Voltigiren heißt, ſeinen Körper, vermittelſt eines Vorſprungs, von dem Boden aufſchnellen, und ihn, in eben dem Augenblicke, durch Aufſtützung der Hände auf einen feſtſtehenden Gegenſtand, einen ſolchen Schwung geben, daß dadurch das Ziel des Sprungs mit Leichtigkeit erreicht wird. Dieſes Aufſetzen der Hände, theils zur Erleichterung, theils zur beſtimmten Richtung des Sprungs, gibt dem Voltigiren ſeinen Hauptwerth; denn eben dadurch, daß die Direction des ſchwebenden Körpers nicht bloß, wie bey den vorigen Sprungarten, von den Füßen herſtammt; ſondern vorzüglich in den Händen und Armen liegt, erhält dieſe Uebung für den Körper mehr Bildendes, als irgend eine andere. Zum vorläufigen beſſern Verſtehen des Obigen, für den ganz Unkundigen folgendes. Man ſtelle ſich 2 gute Schritt von einem feſtſtehenden, langen, aber ganz ſchmalen Tiſch, auf eine Stelle die wir a nennen. Die Mitte zwiſchen a und dem Tiſche ſey b. Man mache gleichzeitig mit beyden Füßen einen leichten Vorſprung von a nach b; ſpringe hier auf den Fußſpitzen augenblicklich wieder auf und ſetze beyde Hände ſtützend auf den Tiſch: ſo werden die Füße mit großer Leichtigkeit zwiſchen die Hände auf den Tiſch zu ſetzen ſeyn u. ſ. w. Oder man ſetze nach einem ſolchen Vorſprunge die Hände mehr in die Mitte auf, und werfe die geſtreckten Beine ſeitwärts über den Tiſch weg jenſeits zu Boden u. ſ. w. Ich glaube man wird nun eine deutlichere Vorſtellung gewonnen haben.

Da der Zweck des Voltigirens urſprünglich nur für einen Reitenden berechnet iſt, der die Tücken eines ſchlimmen Pferdes durch ſchnelles und mannichfaltiges Auf- und Abſpringen zu beſiegen hat: ſo liegt allen hier-

her gehörigen Uebungen ein ſogenanntes Voltigirpferd zum Grunde, das unförmlich und grob genug aus Holz verfertigt, mit Leder und Haar überpolſtert, und ſo eingerichtet iſt, daß es in einem geräumigen Saale am Boden feſt, allenfalls auch höher, oder niedriger, geſchraubt werden kann. Selbſt der Sattel iſt durch zwey auf der Maſchine errichtete Sattelbogen, denen ich jedoch, zumal zu unſerm Zwecke, zwey an eben den Stellen befeſtigte eiſerne und mit Leder gepolſterte Biegel vorziehe, nachgeahmt.

Jetzt kommt es darauf an, folgende Erläuterungen ganz zu faſſen, um die Angaben der Uebungen zu verſtehen. Die allgemeinen Hauptactionen des Springenden ſind:

1. Der Anlauf. Er iſt nur bey heftigern Sprüngen nöthig, die, um es im allgemeinen anzudeuten, über das Pferd hinüber, oder doch ziemlich weit über daſſelbe hingehen. Um z. B. von hinten her ſich auf das Kreuz zu ſetzen, braucht der Anlauf nicht ſo ſtark zu ſeyn, als um in den Sattel, auf den Hals, oder gar über das Pferd weg zu kommen. Er beſteht daher oft nur in wenigen, oft in 6, 8 und mehr ſchnellen Schritten. Man merke ſich dieſes: es iſt Zeichen der Geübtheit, wenn man ſich des Anlaufs nicht bedient, ſondern mit bloßem Vorſprunge auskommt, wo ein anderer Anlauf nöthig hat. Uebrigens iſt er bey den Seitenſprüngen von zweyerley Art. Der gerade geht von der Seite her gerade auf das Pferd, mehrentheils gegen den Sattel oder das Kreuz; der ſchrege dagegen in diagonaler Richtung gegen den Sattel, und zwar entweder von vorn oder von hinten, d. i. ſchreg neben den Vorder- oder Hinterfüßen weg. Bey den Kreuzſprüngen geſchieht der Anlauf immer gerade auf den Schweif.

2. Der Vorſprung. Der Anlauf endigt ſich ſtets in den Vorſprung. Die Füße, welche bisher vereinzelt liefen, ſpringen vereinigt auf eine Stelle (wir nannten ſie oben b) nieder auf die Fußſpitzen. Hierdurch, ſo wie durch die zugleich eintretende Kniebeugung und ſchnelle Streckung, hebt ſich der Körper ſpringend von dem Boden. Die Stelle des Vorſprungs iſt gewöhnlich einen Schritt oft weniger von dem Pferde abwärts. Mit dieſem Vorſprunge vereinigt ſich in ſeiner Wirkung

3. Der Aufſchlag. Das Aufſchlagen geſchieht entweder mit einer, oder mit beyden Händen, und zwar in dem Augenblicke, da die Füße den Boden verlaſſen. Der Aufſchlag iſt Nachhülfe des Vorſprungs durch Stützung auf die Arme. Die Stellung der Hände iſt hierbey immer naturgemäß, und man wird nicht irren, wenn man ſie ſo aufſetzt. Nur in allen den Fällen, wo ſie ſich auf einen der Sattelbogen ſtützen und den Körper ſchwebend halten, werden ſie ſo angeſchlagen, daß die Daumen auf der Seite ſtehen, wohinaus man ſieht, folglich nach dem Kopfe des Pferdes hin, wenn das Geſicht dorthin gerichtet iſt, und nach dem Schweif hin, im entgegengeſetzten Falle. Dieſe, ſonſt ungewöhnliche Drehung der Hände iſt darum nöthig, weil dadurch die Ellenbogen mehr unter den Leib gewendet werden, um dieſen zu ſtützen.

4. Die Setzung. Erfolgt nach dem Aufſchwingen ein Niederſetzen auf das Pferd, ſo iſt es durchaus nie der Fall, daß der Körper dabey auf das Pferd unmittelbar niederfällt, denn hierdurch würde man Schaden nehmen können; es gibt vielmehr zwey Mittel, dieſes zu verhüten. Das erſte die Schwebung auf Händen und Armen, die den ſinkenden Körper unterſtützen und ihn ſchwebend er-

erhalten, ſo daß er das Pferd gar nicht berührt. Das zweyte die Schließung, oder der Schluß mit den Waden. Dieſe findet häufig dann ſtatt, wenn der Sprung den Körper in die gewöhnliche Lage eines Reitenden über das Pferd bringt, ſo daß die Beine an den Seiten herabkommen. In dieſen Fällen ergreifen die Hände jederzeit ihren Stützungspunkt und die Waden ſchließen drückend an das Pferd an. Gewöhnlich kommt es dann gar nicht einmal zum Sitzen, ſondern man ſchwingt ſich wiederum hinab.

5. Der Herabſprung. Träges Herabwälzen vom Pferde findet nie ſtatt. Die Lage des Springenden ſey zuvor welche ſie wolle, immer faſſen die Hände zum Herabſpringen ihren feſten Punkt, ſie ſtützen den Körper und er ſchwingt und ſchnellt ſich durch einen geregelten Sprung zu Boden; aber

6. Im Niederſprunge fällt er nie auf die platten Füße und ſteifen Kniee, ſondern auf die Zehen bey einer mäßigen Kniebeugung. Die Beine ſind dabey geſchloſſen. — An dieſe Erläuterungen ſchließe ich noch einige allgemeine Bemerkungen über:

Die Haltung des Körpers bey den obigen Actionen.

Das Auge haftet nicht auf dem Punkte des Abſprunges, denn dieſen lernen die Füße bald von ſelbſt finden, ſondern vielmehr auf dem Punkte, den die Hände zu ergreifen haben, weil auf ihm der Sprung vorzüglich beruhet. — Alle Bewegungen geſchehen ohne Geräuſch, auf den Zehen; ein Niederſprung macht ſehr wenig Getöſe. Die Haltung des Körpers bleibt immer anſtändig. Die untern Glieder ſind, während des Sprunges ſelbſt, ſo viel als möglich in den Knieen geſtreckt, und wo es

ſeyn

ſeyn kann, auch geſchloſſen. Nur Hände und Waden haben allein das Recht, das Pferd zu berühren; Ausnahmen machen nur die Fälle, wo es zum Sitzen oder Stehen auf dem Pferde kommt, in allen andern ſchwebt man nur über dem Pferde. — Die Kleidung ſey leicht, beſonders für Anfänger, und nirgends ſpannend; eine Weſte, aufgeſtreifte Arme oder eine leichte Weſte mit Aermeln, dünne Bänderſchuhe ohne Abſätze. Aber der Geübte gewöhne ſich auch an vollſtändige Kleidung und Stiefeln. Da die ganze Uebung nur für den Reiter erſonnen wurde, ſo werden die Sprünge gewöhnlich nur von der linken Seite des Pferdes gemacht, weil ſie die Seite des Aufſteigens iſt. Dieſe Beſchränkung iſt am wenigſten in pädagogiſcher Rückſicht zu billigen. Man lerne von beyden Seiten gleich gut voltigiren, damit die Glieder und Muſkeln nicht einſeitig gebildet werden.

Da die Voltigirſprünge ziemlich mannichfaltig und verſchiedenartig ſind, ſo ordnet man ſie gewöhnlich ſyſtematiſch. Alle zerfallen in zwey Hauptarten, nämlich in Seitenſprünge, und in Kreuz- oder Croupenſprünge; denn alle können ſo geſchehen, daß der Springende den Vorſprung, ohne oder mit Anlauf, von einer der Seiten des Pferdes nimmt, und ſich durch den Aufſprung auf oder über das Pferd fortſchnellt; oder er thut daſſelbe von hinten über den Schweif des Pferdes hin. Jede Unterart dieſer Hauptarten belegt man mit franzöſiſchen Namen, ſo hat man Echappés, Pommaden, Volten, Ecartés, Revers, Croisés u. ſ. w. Die Eintheilungsgründe dieſer Unterarten ſind ſehr unlogiſch aufgefaßt, theils vom Sattelknopfe, (pomme) theils von Haltungen des Körpers, woher mögen nun gar die Esquillettes ſeyn? Bey einem Gegenſtande, der das Wohl der

Menſchenrepublik nicht betrifft, wird man mir ja wohl einige Freyheit geſtatten. Da gerade die Hände beym Voltigiren durchweg der Grund ſind, da ſie den einzigen Stützungspunkt machen, auf dem der, durch die Füße abgeſchnellte, Körper ſich hebt und auf hundert Arten drehet und ſchwingt: ſo nehme ich keinen Anſtand, dieſe zum Fundament der Eintheilung zu machen.

Die Hände werden bey den verſchiedenen Voltigirſprüngen ſo angewendet.

A. Daß ſie den Körper heben, ſtützen und dirigiren, bis die Füße den Ruhepunkt finden. Ich nenne dieſe Sprünge Handfeſte. — Sie ſind von zweyerley Art:

1. Die Hände und Arme ſtützen den Springer auf gewöhnliche Weiſe, ſo daß die Bruſt dabey nach unten gewendet iſt, und der Springer auf die Hände herab ſieht. Unverwandte Sprünge.

2. Oder ſo, daß die rücklings ausgeſtreckten Hände den Körper ſtützen indem der Rücken den Händen zugekehrt iſt, und der Springer nach oben hinaus ſieht. Verwandte Sprünge, kurz Wendungen.

B. Daß ſie wiederum den Körper heben, ſtützen und lenken, aber ſich auch lüften, um ein, oder beyde Beine, oder ſelbſt den Rumpf in ihren Schwingungen freyen Durchgang zu geſtatten. Ich nenne die hierhergehörigen Uebungen Sprünge mit Handlüftungen, kurz weg Lüftungen.

C. Daß ſie den Körper völlig und allein tragen und im Gleichgewicht halten; Gleichgewichtshaltungen.

Sehr

Sehr leicht ließen ſich dieſe 3 Hauptgattungen noch weiter zergliedern; für unſern Zweck iſt obiges vollkommen hinreichend.

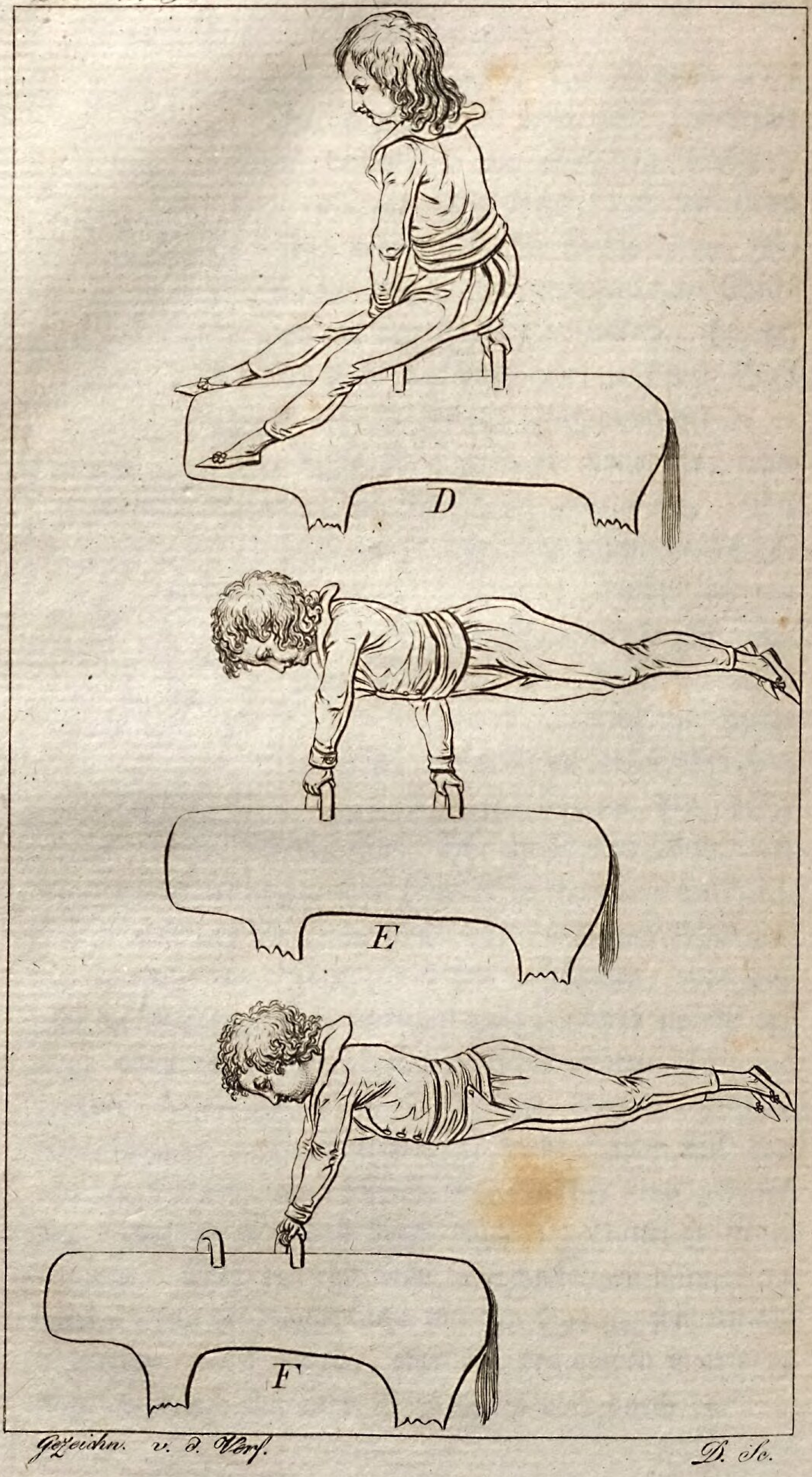
Elementarübungen: — Es ſind vorzüglich die Hände und Arme, die Füße und Beine, die Muſkeln des Kreuzes und des Bauches, welche beym Voltigiren in Anſpruch genommen werden. Es ſind daher voran fleißig ſolche Uebungen vorzunehmen, welche, ohne künſtlich zu ſeyn, jene Theile in Action ſetzen und ſtärken. Dahin ſind folgende zu rechnen:

1) Zur Uebung der untern Glieder der reine Sprung aller Art, vorzüglich der Sprung ohne Anlauf, wie er oben angegeben worden. Ferner der Sprung in die Tiefe, höchſtens nur von 3, 4 Fuß auf feſtem Boden, aber ſo, daß durch den Gebrauch der Zehen und die gehörige Kniebeugung der Niederſprung kaum hörbar wird.

2) Zur Uebung der Arme und Hände, ſo wie der Rücken- und Bauchmuſkeln, iſt a) das Heben um die Wette vortrefflich. Der gymnaſtiſche Balken, der weiterhin bey den Uebungen des Gleichgewichts beſchrieben wird, iſt hierzu ſehr bequem. Eine ganze Reihe von Zöglingen ſetzt ſich reitend auf ihn; doch ſo, daß immer einiger Raum zwiſchen den Uebenden bleibt. Auf das Kommandowort des Uebungslehrers ſtützen alle die Hände vor ſich nieder auf den Balken, und heben dadurch den ganzen Körper aufwärts, ſo hoch als möglich. So ſchwebt jeder in reitender Stellung über dem Balken. Die Knie- und Fußgelenke ſind dabey ganz gerade geſtreckt. Es kommt darauf an, wer dieſe Stellung am längſten aushält. Einige Wenige können dieſe Uebung auch auf dem V Pferde gleichzeitig vornehmen. — b) Eben ſo anſtrengend und

übend für Hände und Arme ꝛc. iſt das Gehen auf den Händen. Ich meyne hier nicht das kubiſtiſche Kunſtſtück, welches bekanntlich den Menſchen umkehrt, ſondern etwas ganz anderes. Die Sache wird mit zwey Worten deutlich. Man nehme ganz die Stellung an, wie bey der vorigen Uebung, aber anſtatt ruhig auf der Stelle zu bleiben, gehe man auf den Händen vorwärts. Häufig habe ich auf dieſe Art wohl 24′ durchgehn geſehen. Auch dieſe Uebung iſt auf dem V Pferde gleich ausführbar. — c) Das Drehen, beym Voltigiren die Pirouette, ſollte man gleichfalls häufig als Vorübung gebrauchen. Die Hände ſtützen ſich auf einen der Sattelbogen und halten den Körper ſchwebend in reitender Stellung, wobey die untern Glieder weit von einander getrennt, geſtreckt und möglichſt emporgehoben werden müſſen. In dieſer Haltung bewegt man die untern Glieder, durch Drehung und Verſetzung der Hände, in einem horizontalen Kreiſe über dem Pferde herum. — d) Das Schwingen der untern Glieder. Der Uebende ſtützt ſich mit beyden Händen auf einen der Sattelbogen und ſchwebt in reitender Stellung. Jetzt ſchwingt er die Beine hinterwärts über das Pferd auf und verſucht es, damit zuſammen zu ſchlagen, ohne daſſelbe zu berühren; jetzt ſchwingt er ſie, ſo daß ſie erſt auf eine, dann wiederum, daß ſie auf der andern Seite des Pferdes herabhangen. — e) Das Aufſtehn durch Handſtützung. Dle Perſon ſtützt beyde Hände auf dem vordern Bogen. Sie ſchwebt wie vorhin, und gibt ſich den Schwung ſo, daß beyde Füße im Sattel zu ſtehen kommen. Dieß iſt ſehr leicht. Schwieriger wird es dadurch, wenn die Hände nicht auf den Bogen, ſondern auf das Kreuz des Pferdes, oder auf den obigen Balken geſtützt werden. Anfangs iſt es vielen bloß durch vorläufi-

ges



Gezeichn. v. d. Verf. D. Sc.

ges Vor- und Rückwärtsſchwenken der Beine möglich, das Kreuz ſo weit hinauf zu ſchwingen, daß die Füße dicht hinter die Hände zu ſtehen kommen. Andre lernen es bald, daß ſie ohne allen Schwung die Füße an jenen Platz heraufziehen. — Genug der Vorübungen; aber man verſäume ſie nicht, die eigentlichen Uebungen werden dadurch ſehr erleichtert werden. Ehe ich zu dieſen fortgehe, muß ich die Erklärung einiger Abkürzungen voranſchicken, die im folgenden zur Schonung des Raumes häufig vorkommen werden.

A bedeutet Anlauf. — V Vorſprung. — R rechte Hand. — L linke Hand. — R B rechtes Bein. — L B linkes Bein. — P Pferd. — S 1 der vordere Sattelbogen. — S 2 der hintere Sattelbogen. — beyde S beyde Sattelbogen. — beyde H beyde Hände. — b B beyde Beine.

I. Seitenſprünge.

A. Handfeſte.

a) Unverwandte. — Bloß auf das Pferd gehen folgende:

1. Sprung in den Sattel. Gerader A, V und Aufſchlag der beyden H auf beyde S. Hierdurch hebt ſich der Körper ſenkrecht, und das R B ſtreckt ſich ſchnell über den Sattel durch. So ſchwebt man reitend, Zeichn. D und ſetzt ſich ſanft in den Sattel nieder. Man ſpringt unter rückgängiger Bewegung wieder herab, oder wählt irgend einen andern Herabſprung, deren mehrere in der Folge vorkommen werden.

2. Sprung quer in den Sattel. Wie vorhin, A, V und Aufſchlag der beyden H auf beyde S; ſtarke Hebung des Körpers; beyde B gehn durch den Sattel,

ſo daß man quer ſitzt. — Zurückſprung: Man kann entweder auf demſelben Wege zurückſpringen, oder auf folgende Art: Die auf beyde S geſtützten Hände heben den Körper, man zieht das linke Bein zurück; unter Schlieſzung der Waden ergreift auch die R den S 1, beyde B machen einen ſtarken Aufſchwung über die Croupe hinauf, ſchließen ſich und ſpringen links zu Boden, wobey die R den S 1 verläßt.

Beyde Sprünge 1 und 2 laſſen ſich hinter den Sattel auf die Croupe machen, wenn die L den S 2 faßt und die R ſich auf die Croupe ſtützt; und umgekehrt auch auf den Hals des P.

3. Sprung in den Sattel. Die L faßt S 1. — Mit B ſtützt ſich die R in den Sattel, und das R B ſchwingt ſich über das Kreuz. Man ſchwebt nun in reitender Stellung über dem Sattel, geſtützt auf beyde H. — Zurückſprung: Entweder man ſchwingt das R B geſtreckt wiederum über die Croupe zurück; oder man ſchließt die Waden, die R ergreift den S 1 und man ſpringt zu Boden wie bey Nr. 2. — Oder: Man ſetzt die R unter Wadenſchluſſe auf S 1, hebt die L hoch auf, ſchlägt ſie ſtützend auf den Hals, und ſchwingt ſich mit geſtreckten B herab.

Derſelbe Sprung iſt anwendbar zwiſchen S 1 und dem Halſe, ſo wie zwiſchen S 2 und der Croupe.

4. Sprung in den Sattel. A ſchräg von hinten; B und Aufſchlag der R auf S 2; Schwingung des R B über S 1, und in dieſem Augenblicke Stützung der L auf S 1: ſo iſt man reitend und ſchwebend über dem Sattel, nach Zeichn. D, in welchen man ſich niederlaſſen könnte. Zurückſprung: ſtarke Hebung auf beyden H. Zurückſchwingung des R B über S 1 unter

los-

Loslaſſung der L. So kommt man zu Boden, indeß die R an S 2 feſtbleibet.

5. Sprung in den Sattel, ſtehend. Gerader A; V und Aufſchlag der beyden H auf beyde S u. ſ. w. wie bey Nr. 2. Anſtatt aber die Füße wie dort durch den Sattel gehn zu laſſen, werden ſie bloß aufgeſetzt. Zurückſprung: Auf demſelben Wege.

Ueber das Pferd.

6. Sprung über den Sattel. Gerader A; V und Aufſchlag beyder H auf beyde S; Aufſchwung der beyden geſchloſſenen B, geſtreckt und hoch über das Kreuz des P weg. Indem dieß geſchieht (Zeichn. E) verläßt die R den S 2, damit der Körper durch kann, und man ſpringt zu Boden, ſo daß die L am S 1 haftet und das Geſicht mit dem P in gleicher Richtung hinausſiehet.

7. Derſelbe Sprung über das Kreuz oder den Hals ergibt ſich von ſelbſt.

8. Sprung durch den Sattel. Gerader A; V und Aufſchlag beyder H auf beyde S. Beyde B gehn gleichzeitig über den Sattel weg zwiſchen den Armen durch, und im Niederſprunge wird dem Körper durch einen Nachſtoß mit den beyden H nachgeholfen, ſo daß er jenſeits zu Boden ſpringt, ohne das P zu berühren.

b) Verwandte Sprünge, oder Wendungen, (Volten) auf das Pferd.

9. Sprung in den Sattel. Schräger A von hinten; V und Aufſchlag der R auf S 2; geſtreckte Schwingung des R B über den Hals und den S 1. So wie die größte Höhe erreicht iſt, ergreift die L ſtützend den S 1, und man ſchwebt mit geſtreckten B reitend über dem Sattel, (Zeichn. D) ſo daß man ſich nun ohne

Stoß ſetzen könnte. Niederſprung: Ehe noch andere Herabſprünge gelernt ſind, der ſchon oben bey Nr. 2 angegebene, nämlich: Schließung der Waden; die R auch auf S 1; Aufſchwingung beyder B über die Croupe hinauf und dann ſeitwärts herab.

10. Auf die Croupe. Unter ſchrägen A von vorn einem B und dem Aufſchlage der L auf S 2 bringt derſelbe Sprung das L B über die Croupe weg, auf welche ſich die R im Sinken ſtützt. Zurückſprung: Das L B wird, während einer ſtarken Hebung vermittelſt der Hände, über die Croupe zurück geſchwungen, indem die R gleichzeitig das Kreuz verläßt. So kommt man wieder zu Boden; wobey die L am S 2 haftet.

Ueber das Pferd.

11. Sprung über die Croupe. Schräger A von vorn; B und Aufſchlag der L auf S 2; Beyde B ſchwingen ſich geſchloſſen und geſtreckt über das Kreuz weg, wobey das Geſicht des Springenden von den Händen abwärts nach oben hinaus gerichtet iſt. Im höchſten Schwunge faßt die R den S 2, indem die L ihn verläßt. Man kommt zum Niederſprunge jenſeits neben S 2 und ſieht hinter das Pferd hinaus.

12. Ueber den Sattel. Derſelbe Sprung bringt unter einem ſchrägen A von hinten, einem Aufſchlage der R auf S 2 über den Sattel weg zur Rechten des P nieder.

B. Sprünge mit Handlüftung. (Esquillettes) — Auf das Pferd.

13. Sprung in den Sattel: B und Aufſchlag beyder H auf beyde S. Hierdurch wird der Körper vor dem Sattel hinaufgeſchnellt. Die Perſon ruht hier mehr auf der R und drehet ſich etwas links; denn das R B ſchwingt ſich

jetzt unter der gelüfteten L und über S 1 weg, und indem nun die L augenblicklich den verlaſſenen Platz wieder ergreift, ſo ſchwebt der Springer reitend über dem Sattel, wie in obiger Zeichn. D, und kann ſich nun gemächlich ſetzen. Zurückſprung: Der gewöhnlichſte geht denſelben Weg zurück, nämlich der gehobene Körper ſtützt ſich mehr auf die R, das R B erhält einen Aufſchwung über S 1 weg, wobey die L völlig los läßt. So ſpringt man, indeß die R am S 2 bleibt, frey nieder. — Schwieriger iſt der Zurückſprung, indem man in der oben beſtimmten Lage die Laſt mehr auf die L legt, und das R B unter der gelüfteten R und über die Croupe zurückſchwingt, um mit beyden Füßen gleichzeitig den Boden zu erreichen.

14. Quer in den Sattel. V und Aufſchlag beyder H auf beyde S. Beyde B werden geſchloſſen, über das Kreuz geſchwungen, wobey der Rücken des Springenden nach unten liegt und beynah die ganze Laſt auf der L ruhet. Indem die beyden B über die Croupe gehen, lüftet ſich die R, damit der Leib über den S 2 paſſiren kann, und ergreift dann ſogleich ihren vorigen Platz wieder. So läßt ſich der Springer quer in den Sattel nieder. Zurückſprung: Entweder auf demſelben Wege unter rückgängigem Benehmen zurück; oder weit leichter unter einer neuen Hebung des Körpers dadurch, daß man beyde B gleichzeitig durch den Sattel zurückzieht und zu Boden ſpringt.

15. In den Sattel: Anfänglich ganz wie bey Nr. 13, aber anſtatt das R B aus ſeiner herabhangenden Stellung gleich über den S 1 zu werfen, gibt man ihm erſt einen ſtarken Aufſchwung über die Croupe, und

ſchwingt es von dort wiederum zurück, zwiſchen dem L B und der Seite des P durch, unter der gelüfteten L und über den S 1 weg ꝛc. worauf man ebenfalls rei⸗tend in Sattel kommt nach Zeich. D.

Ueber das Pferd weg.

16. Ueber den Sattel. Gerader A und V. Beyde H auf beyde S; ſtarke Schwingung der beyden geſchloſſenen und geſtreckten B über die Croupe, wobey die Bruſt nach oben ſteht und die L. rücklings ſtützt. Jetzt da die B ihren höchſten Punkt erreichen wollen, lüftet ſich die R, um den Körper durchzulaſſen, und er⸗greift, ſo wie dieß geſchehen, wiederum ihren alten Platz, wobey die L den S 1 verläßt und die Füße den Boden finden, ſo daß der Springende jetzt jenſeits des P ſteht und hinter ihm hinausſieht.

17. Derſelbe Sprung geht unter gehörigen Ab⸗änderungen auch über den Hals.

18. Ueber den Sattel in die Stelle des Vorſprungs zurück: Gerade A. V und Aufſchlag beyder H auf S 1 und 2; Schwingung der beyden ge⸗ſchloſſenen B über die Croupe und die beyden S weg zu Boden. Daß hierbey erſt die R und gleich darauf die L gelüftet, und jedesmal wieder an den vorigen Platz ge⸗bracht werden müſſe, lehrt ſchon der Weg den die B zu machen haben.

19. Aehnlich dem vorigen: Grade A, V beyde H auf S 1 und 2 geſtützt; Aufſchwingung des R B über die Croupe hinauf, (um wie bey Nr. 15 mehr Schwungkraft zu gewinnen) und dann wiederum zurück zwiſchen dem ruhigen L B und der Seite des P durch über S 1 u 2, wobey die Hände ſich lüften, ſo wie über das Kreuz weg, zu Boden.

C.

C. Gleichgewichtshaltungen.

20. Die Balancen beſtehn darin, daß der völlig gerade und horizontal ausgeſtreckte Körper auf dem, unter den Leib geſtützten, rechten Arme in Gleichgewichte ſchwebend erhalten wird, wobey die R ſich auf S 2 ſtützt und L an dem S 1 haftet. Dieſe Haltung des Körpers wird für jeden ſtarken Knaben und Jüngling ausführbar ſeyn, ob ſie gleich ſchon viel Kraft der Arme vorausſetzt. Weit ſchwieriger wird die Sache, wenn man in der eben angegebenen Lage die L von dem S 1 losläßt und ſie horizontal über den Hals des P hinausſtreckt; denn jezt hat die R die ganze Laſt des Körpers allein zu tragen; was nur für ſtarke Jünglinge ausführbar ſeyn möchte. Ich ſehe keinen ſonderlichen Vortheil in dieſer Uebung.

II. Kreuz- oder Croupenſprünge.

A. Handfeſte, unverwandte. — Auf das Pferd. —

21. Sprung auf das Kreuz. — Durch A, V und Aufſchlag beyder H, auf das Kreuz ſchwingt ſich der Körper hoch auf, und ſchwebt mit getrennten B reitend über der Croupe auf beyden H. Die Waden ſchließen ſogleich, und beyde H ergreifen den S 2. — Niederſprung: Die Arme heben den Körper hoch auf, man gibt den geſtreckten und aus einander geſpreizten B durch ein Paar vorläufige Schwingungen nach vorn und hinten, einen ſtarken Aufſchwung nach hinten hinauf, wo ſie ſich ſchließen, beyde H. geben einen kräftigen Nachſtoß und der Springer kommt in einem geſtreckten Bogen hinter dem Pferde zu Boden. Zeichnung F.

22. In den Sattel. Alles ſo wie bey Nr. 22, nur verſtärkter und mit dem Zuſatze, daß nach dem Auf-

ſchlagen beyder Hände auf die Croupe, (wobey ſie näher nach den S 2 hin zu ſetzen ſind) und indem der Körper die größte Höhe erreicht hat, die Hände von dem Kreuze abſetzen und den S 1 ergreifen, wobey die Waden an den Sattel ſchließen. — Niederſprung: Entweder gerade ſo wie bey Nr. 21, wozu der Abſtoß und die Schwingung aber ſo ſtark gemacht werden muß, daß man das P nicht berührt; oder auf irgend eine andere oben ſchon angegebene Art aus dem Sattel zu kommen. (Die Verſtärkung dieſes Sprungs bringt den Geübtern nicht bloß auf den Hals, ſondern auch über das ganze P weg; ich muß es den Jugendfreunden überlaſſen, ob dieß nicht aus der pädagogiſchen Mittelſtraße hinausführe; es kommt theils an auf die Größe des Pferdes, theils auf die ſpringende Perſon.)

23. Verkehrt auf das Kreuz. A, V und Aufſchlag beyder H auf die Croupe, wie bey den vorigen Sprüngen; aber die B gehen nicht getrennt an beyden Seiten der Croupe hin, ſondern beyde ſchwingen ſich am rechten Hinterſchenkel des P aufwärts; das R B trennt ſich hier und geht, unter Drehung des Körpers, allein über den Sattel weg, ſo daß man nun auf die H geſtützt, verkehrt in reitender Stellung über dem Kreuze ſchwebt. Herabſprung: Man kann beyde B durch einen ſtarken Aufſchwung über dem Sattel vereinigen und ſeitwärts, rechts oder links herabſpringen; oder durch gehörige Schwingung der B und einen Nachſtoß mit beyden H über die Croupe, oder bey einiger Drehung auf der Seite niederkommen.

24. Stehend auf das Kreuz. Durch A, V und Aufſchlagung der H auf die Croupe hebt ſich der Körper, die Füße gehn ſeitwärts neben den Schenkeln des P hinauf und treten auf die Croupe. Niederſprung:

Bey-

Beyde H ergreifen S 2, beyde B gehn an den Seiten herab und ſchließen mit den Waden, dann erfolgt der Zurückſprung wie bey Nr. 21. Oder: man ſetzt beyde H vor den Füßen nieder auf die Croupe, ſchwingt, auf ſie geſtützt, die beyden geſchloſſenen Beine hoch nach hinten hinaus und gelangt unter einem Abſtoße mit den Händen, zu Boden. Oder: Die auf S 2 geſtützten H heben den Körper und beyde B ſetzen ſich in den Sattel. Man richtet ſich auf, und ſetzt hierauf die Hände auf den Hals. Jetzt verlaſſen die Füße den Sattel, und ſpringen geſpreizt, ſo daß ſie auf beyden Seiten des Halſes durchgehen, zu Boden. Dieſer Sprung, den man gewöhnlich den Froſchſprung nennt, muß weit genug gemacht werden, um das vordere Ende des Pferdes nicht zu berühren.

Unter Uebergehung mancher andern Voltigirſprünge glaube ich, unſerm Zwecke gemäß, hier die Gränze annehmen zu müſſen. Wenigſtens ſind die obigen vollkommen hinreichend, den Körper der Jugend vielſeitig zu üben.

Es iſt nicht bloß gewöhnlich, ſondern auch ſehr nöthig, daß der Aufſeher der Jugend dem Uebenden die gehörigen Hülfen gebe. Es würde zu weitläuftig ſeyn, dieſe Hülfen bey jedem Sprunge anzugeben, und dieſe Angaben würden überdem häufig nicht paſſen. Im Allgemeinen läßt ſich nur ſo viel beſtimmen. Der Helfende ſteht immer ſo, daß er der Bewegung des Springenden nicht hinderlich wird; er beobachtet vorzüglich die ſtützenden Arme und Hände, um ſie im Falle des Abgleitens zu faſſen; er gibt keine Hülfen wo ſie nicht nöthig ſind. Eine kurze Beobachtung wird übrigens jeden leicht zurecht helfen.

Das

Das Voltigiren auf dem gymnaſtiſchen Balken

darf ich hier nicht übergehen. Das Voltigirpferd iſt nicht der einzige Gegenſtand, an welchem die Sprünge dieſer Art geübt werden können; ja es darf es allein auch nicht einmal ſeyn; weil das Voltigiren durch Anwendung auf mancherley Gegenſtände des gemeinen Lebens an praktiſcher Nützlichkeit gewinnt, und hierzu eigenen ſich alle die Dinge, die einen feſten Stützunspunkt für die Hände gewähren. Der Fall, wo die Gefahr uns zwingt, nicht bloß von einem Pferde, ſondern auch über die Seitenwände eines Wagens hinaus oder hinein, oder über irgend ein Hinderniß plötzlich wegzuſpringen, iſt nicht ſelten. Man ſollte daher dieſe ſehr bildende Uebung auch bisweilen auf dieſen und jenen andern Gegenſtand anwenden. Der Geübte ſpringt mit Leichtigkeit über einen Schlagbaum, oder über eine Wand, die beynah von gleicher Höhe mit ihm ſelbſt iſt; er ſetzt eben ſo leicht über einen Tiſch von gewöhnlicher Breite weg. Unter allen oben angeführten Voltigirſprüngen iſt vielleicht kein einziger ſo anwendbar auf ſolche und ähnliche Fälle, als der oben unter Nr. 6 angeführte, ſo wie dann ferner auch noch Nr. 5 u. 8, nebſt einigen andern. Sehr bequem zu dergleichen ausgewählten Voltigirübungen iſt der gymnaſtiſche Balken, der eigentlich nur zur Uebung in der Haltung des Gleichgewichts beſtimmt iſt, und weiter unten näher angegeben werden wird. Die Uebungen, welche hier vorgenommen werden können, ſind theils einige der oben angeführten Elementarübungen, (S. 227) nämlich

1) Das Heben um die Wette. 2) Das Aufſtehn durch Aufſtützung der Hände. Dieſe beyden Uebungen können von vielen gleichzeitig auf das Kom-

man-

mando Wort des Uebungslehrers ausgeführt werden. Bey dieſer zweyten ſitzen die Perſonen alle reitend auf dem Balken, jede ſo weit von dem Nachbar, daß Niemand gehindert wird. Die ganze kleine Action hat zwey Tempi nämlich a) alle heben beyde Hände geſtreckt über den Kopf indem der Aufſeher das Zeichen mit der Hand aufwärts gibt; b) ſie ſtützen ſie dicht vor ſich nieder und ſchwingen, bey gebogenen Knien, das Kreuz ſo aufwärts, daß die Füße dicht hinter den Händen ſtehen, ſo wie der Aufſeher niederwinkt. 3) Das Gehen auf den Händen, wie es am angeführten Orte angegeben iſt. Die eigentlichen Voltigirſprünge ſelbſt, welche leicht und ſicher auf dem Balken ausgeführt werden können, ſind folgende:

1. Der Sprung in den Sattel oben Nr. 3 nach einem Vorſprunge werden die Hände neben einander auf den Balken geſtützt und das rechte Bein ſchwingt ſich hoch hinüber, worauf man ſich ohne allen Stoß, auf die Hände geſtützt, reitend niederläßt. Dieſe Uebung kann von mehrern zugleich nach Kommando vorgenommen werden. Die Tempi ſind a) Ausſtreckung der Rechten über den Kopf hinaus; b) Vorſprung und Aufſchlag der Hände auf dem Balken.

2. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 6) Gleichfalls ausführbar von mehrern zugleich nach Kommando.

3. Der Sprung ſtehend auf dem Balken. (oben Nr. 5) Eben ſo nach Kommando.

4. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 12) Iſt am ſicherſten nur einzeln ausführbar. Die Hülfe gibt der Aufſeher dem Uebenden auf der entgegengeſetzten Seite des Balkens, er faßt nämlich den Arm, den der Springende zuerſt aufſetzt.

5.

5. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 8) Man nehme die Perſonen gleichfalls nur einzeln. Da hier die Sattelbogen fehlen, ſo werden die Hände nur ſo weit von einander, daß die Beine zwiſchen durch können, auf den Balken geſetzt. Der Aufſeher ſteht jenſeits und gibt die Hülfe im nöthigen Falle am Arme.

2. Der Geſellſchaftsſprung.

Dieſer Sprung iſt eine Art des Voltigirens, nämlich der Sprung über das ganze Pferd, angewandt zur Ueberſpringung einer feſtſtehenden Perſon. Dieſe, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Uebung macht der Jugend viel Vergnügen, und iſt gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers, und erfordert ſelbſt einigen Muth, wenn ſie Sprünge erfordert, die über eine Höhe von 5 Fuß gehn. Die Geſellſchaft, welche ziemlich gleich an körperlicher Länge ſeyn muß, ordnet ſich in eine Reihe hinter einander. Die Perſonen ſeyen a, b, c, d, e, f, g, h. Eine jede ſtützt die Hände auf ihre Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Ellenbogen werden angeſchloſſen und der Kopf wird ſtark auf die Bruſt geſenkt. Iſt die Geſellſchaft ſchon gut geübt, ſo bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Perſon nur einen, im entgegengeſetzten Falle, um zwey Schritte entfernt. Die Uebung beſteht darin, daß jeder, wenn die Reihe an ihn kommt, über alle Perſonen nach und nach wegſetzt. a macht den Anfang. Er ſtützt ſich, indem er einen kleinen Vorſprung macht, mit beyden Händen ſanft auf den Rücken des b, und ſetzt mit geſpreizten Beinen über ihn weg, daß er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reitenden über b erſcheint. Iſt

b auf die Art überſprungen, ſo wird zwiſchen b und c der Vorſprung wiederholt, und eben ſo über c weggeſetzt. Indem auch a jetzt über d ſpringt, richtet ſich auch b auf, und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. ſ. w. Jeder ſtellt ſich, wenn er alle überſprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, ſo daß a alsdann nach h zu ſtehen kommt. Der Niederſprung geſchieht durchweg mit geſchloſſenen Füßen. — Iſt die Geſellſchaft gut geübt und ſteht jeder nur einen ſtarken Schritt von dem andern: ſo iſt der Vorſprung nicht nöthig, ſondern der Niederſprung dient zugleich zum Vorſprunge. Dann geht die Uebung ſchneller und mit weit mehr Gewandtheit von Statten. Um ſie zu einem höhern Grade zu treiben, fällt die gekrümmte Stellung nach und nach weg, und man ſpringt über die völlig aufrecht ſtehende Perſon, doch iſt dieß ohne einen kleinen Anlauf und Vorſprung nicht wohl thunlich, und die ſtehende Perſon muß den Kopf auf die Bruſt neigen.

Vorſichtsregeln: Man erlaube nicht, daß Große ſich mit Kleinen üben, für jene iſts ohne Nutzen, und dieſe ſind zum Widerhalt zu ſchwach.

Sind die Perſonen noch nicht geübt: ſo ſtellt ſich der Uebungslehrer an die Seite deſſen, der überſprungen werden ſoll, und gibt am Arme die nöthige Hülfe.

3. Der Sprung mit dem Stabe. *)

Zu den gemiſchten Sprüngen gehört dieſe Uebung, weil die Hände und Arme dabey mitwirken. Sie iſt eine

*) Auch den Alten war dieſe Uebung wohl bekannt, obgleich ich nirgends eine Spur gefunden habe, daß ſie in den Gymnaſien üblich geweſen ſey. Verdient hätte ſie es nicht

Art des Voltigirens, wobey der Springende den feſtſtehenden Gegenſtand zur Aufſtützung nicht vorfindet, ſondern ihn mitbringt, und ihn zur Unterſtützung des Sprunges anwendet, gerade an der Stelle, wo er will. Da dieſe Unterſtützung durch einen Stab gewährt wird, deſſen Baſis gleichſam nur ein Punkt iſt, ſo liegt hier nicht bloß die Kraft der untern und obern Glieder zum Grunde, ſondern vorzüglich die Kunſt der Haltung des Gleichgewichts. Nun ſcheint die Sache ſehr ſchwierig, allein ſie ſcheint es nur theoretiſch, praktiſch iſt ſie es nicht. Dieſe Art des Sprungs kann wiederum geſchehen in die **Höhe**, **Weite**, und **Tiefe**, oder auch vereint in die **Höhe** und **Weite** und **Tiefe** und **Weite**.

a. **Der Höhenſprung mit dem Stabe.** — Die Vorrichtung iſt dieſelbe, welche bey dem Höhen-

bloß in pädagogiſcher, ſondern vorzüglich auch in militäriſcher Hinſicht. Daß die Alten dieſen Sprung übten, ſieht man aus Ovid's Metamorph. VIII 366, wo Neſtor ſich vermittelſt ſeiner Lanze auf die Zweige eines Baumes ſchwingt, um dem Calydoniſchen Eber zu entkommen. (Man ſehe die Ueberſchriftsworte dieſes Abſchnitts) Späterhin muß dieſe Uebung ſehr gewöhnlich geworden ſeyn. Kaiſer Juſtinian hob die Haſardſpiele auf und beſtimmte weislich die Spiele, welche erlaubt ſeyn ſollten. (Leg. 1 et 3. Cod de aleatoribus) „Dundaxat autem ludere liceat Μονοβολον, κοντομονοβολον, κονταν ον κοντακα χωρις της πορπης. Bulengerus de ludis veter. (Gronov Thesaur. antiq. T VIII. Pag 920) hält den Κοντομονοβολον für unſern Sprung: Existemem eos conto innixos fossas aut rivos transilisse, quod hodie fit. Eben ſo Dan. Souterus de aleatoribus Lib V. Cap 7. (Gronov. Thesaur. T VII. Pag 1107) Κοντομονοβολον est saltus conto suffultus, contus autem est hasta longior ac durior.

henſprunge (oben S. 205) angegeben worden iſt, mithin iſt es gar nicht nöthig, eine andre Bahn dazu einzurichten. Eben ſo werden die oben S. 206 beſchriebenen Springpfeiler auch hier gebraucht, und wie bey jenem Sprunge ſo auch hier in die Gegend von c, man ſehe Blatt I. Zeichn. 1, geſtellt, ſo daß die Schnur quer vor der Bahn durchgeht. Nur muß die Entfernung der Springpfeiler von dem Abſprungsorte b etwas größer gemacht werden, als bey dem Sprunge ohne Stab; und dieſe Entfernung nimmt zu, je höher der Sprung wird. Da der Stab immer bey d eingeſetzt wird, ſo entſteht hier bald eine kleine Grube durch den Stoß des Stabes; noch beſſer iſt es, gleich vorſetzlich eine in den Boden zu arbeiten; denn ſie hindert für immer das Ausgleiten des Stabes. Der Stab ſelbſt darf nicht aus einem Brette geſchnitten werden, denn er würde unfehlbar brechen, ſondern er muß ſo gewachſen ſeyn, wie er iſt; 7 bis 10 Schuh lang, und am untern dickſten Ende etwa 2 Zoll ſtark. Doch läßt ſich dieß im allgemeinen nicht wohl beſtimmen, da es ſich nach der Größe des Springenden richtet. Am beſten paßt ſich zu einem ſolchen Stabe ein ganz gerader, feſt gewachſener, bloß geſchälter, oder nur wenig behobelter Fichtenſtamm, welchen ſich jeder ſo auswählt, daß er ihn mit Leichtigkeit führen kann. Ein ſolcher Stab läuft von ſelbſt nach oben hin verjüngt aus. Bequemer wird er noch, wenn man ihn an ſeinem dicken untern Ende gleichfalls verjüngt bearbeitet, wie Blatt I. Zeichn. 5, in welcher von a bis b der natürliche Wuchs, und von b bis c die untere behobelte Stelle bemerkbar gemacht iſt.

Elementarübung. Alles, was die untern und obern Glieder übt und ſtärkt, trägt dazu bey, den Zögling in dieſe Art der Uebung einzuleiten. Es iſt folglich immer

gut, wenn er ſchon mit den verſchiedenen Arten des reinen Sprunges bekannt iſt und wenn er Hände und Arme durch die Elementarübungen des Klimmens ſchon geprüft hat. Aber vorbereitender als irgend eine andere Uebung iſt das Voltigiren. Indeß iſt alles dieſes nicht durchaus nothwendig als Vorübung und folgende eigentliche Elementarübung iſt allein ſchon hinreichend. Man ſtelle den Anfänger vor einen kleinen Graben, laſſe ihn den Stab hineinſetzen und ihn ſo faſſen, daß die Rechte oben, etwa der Höhe des Kopfes gleich, angelegt wird, die Linke den Stab unten ergreift, etwa in der Höhe der Hüften. Der linke Fuß ſteht auf dem Ufer, der rechte hinter ihm um einen Schritt von ihm entfernt. Er verſuche es nun, indem er mit dem linken Fuße abſpringt, (ſiehe Zeichn. G) ſein ganzes Gewicht auf den Stab zu legen und ſich unter dieſer Aufſtützung auf das jenſeitige Ufer hinüber zu ſchwingen. Sein Körper geht hierbey ſo neben dem Stabe weg, daß dieſer links bleibt und er macht hierbey eine Wendung, die ſein Geſicht im Niederſprunge dahin richtet, woher er kam. Die Schwierigkeit findet der Anfänger gewöhnlich immer nur darin, ſeine ganze Laſt dem Stabe anzuvertrauen; anſtatt ihn im Sprunge dicht an ſich anzuſchließen, ſtreckt er die Hände nach ihm aus und bleibt von ihm entfernt, und dadurch wird alles Auflegen unmöglich. Hat er jene angeſchloſſene Haltung und vermittelſt derſelben das Gleichgewicht erſt gefunden, ſo wird er bald dreiſter. Er mag nun verſuchen bey den folgenden Sprüngen die Beine immer mehr aufwärts zu ſchwingen. Kann er dieſes mit Dreiſtigkeit, ſo werden die Hände nach und nach höher an den Stab angelegt, damit die Aufſchwingung ſtärker werde. Alles dieß geſchieht noch ohne Anlauf. Da dieſer aber einer der ſchwierigſten

Punk-

Punkte bey dieſer Uebung iſt, ſo muß auch hierzu der Anfang gegeben werden. Der Sprung wird nie recht mit Kraft und Leichtigkeit ausgeführt, wenn nicht der abſpringende Fuß auf die Stelle des Abſprungs niedergeſetzt wird, in demſelben Augenblicke, wo man den Stab auf den Boden niederſtützt. Um dieß zu lernen, ſtelle ſich der Anfänger einen mäßigen Schritt vor jenem Graben auf den rechten Fuß; er hebe den linken mit dem Stabe gleichzeitig, ſetze beyde gleichzeitig nieder, dieſen in den Graben, jenen auf die Stelle des Abſprungs, und ſchwinge ſich ſo um den Stab an jenes Ufer. In der Folge mache er nach und nach einen Anlauf von zwey, drey u. ſ. w. mehr Schritten, wobey es immer Hauptſache bleibt, daß Fuß und Stab gleichzeitig auf ihre Zielpunkte kommen. Iſt das alles gelernt, und das iſt bald geſchehen, dann erſt kann der Anfänger zum Ueberſpringen der Schnur übergehen.

Die Uebung ſelbſt läuft im allgemeinen auf folgendes hinaus: Der Springende faßt den Stab in beyde Hände, er macht damit einen ziemlich heftigen Anlauf von a nach b hin, Blatt I. Zeichn. 1; er ſpringt in b, oder ſchon etwas zuvor, heftig auf, ſchnellt vermittelſt dieſes Aufſprunges und durch eine kräftige Stützung auf den Stab den ganzen Körper ſo auf, daß er ſich über die Schnur wegſchwingt und jenſeits derſelben auf die Füße niederſpringt, wobey der Körper des Springenden ſich natürlich ſo wendet, daß ſein Geſicht im Niederſprunge dahin gerichtet iſt, woher er kam. Dieſe allgemeine Beſchreibung bildet hier die Aufgabe, welche dadurch zu löſen iſt, daß wir die darin enthaltenen Hauptmomente zergliedernd auseinander ſetzen. Dieſe Hauptmomente ſind folgende:

1. Die Faſſung des Stabes. Sie iſt im allgemeinen bekannt genug; die eine Hand faßt unten, die andere oben Zeichn. G. — Es iſt ſehr gleichgültig, ob jene den Stab ſo angreift, daß der Daumen, oder der kleine Finger nach oben ſteht. Man überlaſſe es der Gewohnheit eines jeden. Die obere kann und wird nie anders angelegt werden, als ſo daß der Daumen oben iſt. Es kommt ferner gar nicht darauf an, ob die Rechte oder die Linke unten anfaſſet; dem Einen iſt dieſes, dem Andern jenes natürlicher, dabey muß man ihn laſſen. Aber alles liegt daran, daß die unten liegende Hand den Stab nicht zu weit nach dem untern Ende hin feſthält. Dieſe Stelle muß immer im Verhältniſſe mit der Höhe des Sprunges ſtehn. Iſt z. B. die Höhe des Sprunges 6′ ſo muß dieſe Hand wenigſtens 5′ beſſer $5\frac{1}{2}$ bis an 6′ von dem untern Ende des Stabes entfernt bleiben. Jeder gelangt ſehr bald zu ſo viel Augenmaße, bey dem flüchtigen Anblicke der Höhe, die Hand verhältnißmäßig anzulegen. Die obere Hand richtet ſich ſtets nach der untern und rückt folglich weiter am Stabe hinauf, wenn dieſe es thut.

2. Der Anlauf von 12 bis 15 Schritten wird in ſeinem Fortgange beſchleunigter; anfangs iſt er ein leichtes Hinſchweben auf den Fußſpitzen, er wächſt an Schnelligkeit und iſt am heftigſten kurz vor dem Aufſprunge. Von ihm hängt das Gelingen und die Leichtigkeit des Sprunges vorzüglich ab. Da der Ab- und Aufſprung immer nur mit einem Fuße geſchehen kann, wie dieſelbe Zeichnung G angibt, und gerade dieſer in die richtige Stelle des Aufſprungs gebracht werden muß: ſo iſt es auch nothwendig, die Schritte des Anlaufs ſo zu ordnen, daß der abſpringende Fuß auf die richtige Stelle komme.

Muß

Gezeichn. v. d. Verf. D. ſc.

Muß man im Anlaufe einen Rechnungsfehler der Schritte verbeſſern, d. i. ein Paar Schritte größer oder kleiner machen, als ſie von ſelbſt geworden wären: ſo wird der Sprung gewöhnlich ſchwerfällig und matt.

3. Die Einſetzung des Stabes und der Aufſprung müſſen völlig gleichzeitig geſchehn; denn eben dadurch wird es möglich, die Aufſchwingung mit der größten Leichtigkeit bis zur größten Höhe zu bringen, weil nur unter dieſer Bedingung die Kraft der untern und obern Glieder gleichzeitig combinirt wirken kann. — Die Einſetzung des Stabes geſchieht nicht immer auf ein und eben derſelben Stelle vor der Schnur. Bey ganz niedrigen Sprüngen von 4′ iſt 1′ vor der Schnur ſchon hinreichend; bey höhern 1½′ bis 2′. Da nun aber die Stelle des Einſatzes durch die oben berührte Grube feſtſtehend iſt, ſo müſſen die beyden Springpfeiler bey höhern Sprüngen etwas mehr nach der Stelle des Niederſprungs hingerückt werden; oder, was ich für noch beſſer halte, die Pfeiler bleiben ſtets 1½′ Leipz. von dem Einſatze des Stabs entfernt und jeder gewöhnt ſich, alle Sprünge dabey zu machen, was gar keine Schwierigkeit hat. Weit wichtiger iſt die gehörige Erlernung des Abſprunges. Etwas iſt davon ſchon oben bey der Elementarübung berührt. Man ſpringt nur mit einem Fuße ab, und zwar 2, 3, 4, 5′ Leipz. vor dem Einſatze des Stabes, und dieſer Fuß wird beſtimmt durch die Anfaſſung des Stabes. Setzt nämlich der Springer die linke Hand unten an, ſo muß durchaus mit dem linken Fuße abgeſprungen werden, Zeichn. G, und umgekehrt mit dem rechten, wenn er die Rechte unten an den Stab anlegt. Die Aufſchwingung des Körpers wird hiernach auch völlig entgegengeſetzt; mit dem linken Fuße

ſchwingt

ſchwingt man ſich nämlich rechts um den Stab herum, d. h. ſo daß man den Stab zur linken behält, und ſo umgekehrt. Iſt man hierauf gleich im Anfange nicht aufmerkſam, und gewöhnt ſich der Uebende, den falſchen Fuß zu gebrauchen, ſo lernt er nie mit gehöriger Gewandtheit ſpringen, weil die natürliche Wendung des Körpers im Aufſchwunge dadurch gehindert wird.

4. Die Aufſchwingung und Wendung. Die Aufſchwingung des Körpers wird bewirkt durch die Kraft des abſpringenden Beines, durch die Unterſtützung der untern und den Zug der obern Hand, ſo wie endlich und vorzüglich durch den Trieb des heftigen Anlaufs, der, durch den Einſatz des Stabes plötzlich gehemmt, ſeine horizontale Richtung in eine ſchräg aufſteigende verändert, und dadurch den Körper des Springenden über die Schnur wegtreibt. Würden dieſe drey wirkenden Urſachen in größter Vollkommenheit vereint wirkſam, ſo könnten ſie den Körper zu einer Höhe hinauftreiben, die zum Bewundern wäre. Aber auch ſchon bey einer mäßigen, nicht ganz ungeſchickten, Anwendung jener Kräfte wird die Aufſchwingung keine Schwierigkeit haben, wenn nur die Regel befolgt wird: daß der Aufſprung des Fußes und der Einſatz des Stabes durchaus in der Directionslinie des Anlaufs geſchehen müſſe. D. h. wenn die Linie a b Blatt I. Zeichn. 6 die Directionslinie des Anlaufs anzeigt, ſo muß der aufſpringende Fuß auch auf dieſer Linie z. B in c den Aufſprung machen, und der Stab muß in der Gegend von d gleichfalls auf dieſe Linie eingeſetzt werden. Der Sprung würde verfehlt werden, z. B. wenn zwar der Abſprung richtig in c gemacht, der Stab aber ſeitwärts in dem Punkte e eingeſetzt würde. Ich mußte

die-

dieſen Fehler genauer angeben, weil die meiſten Anfänger in ihn verfallen.

Die Wendung des Körpers während der Aufſchwingung iſt aus mehrern Gründen nothwendig. Sie beſteht im Allgemeinen darin, daß der Springende während des Sprunges ſich ſo herumdrehet, daß ſein Geſicht beym Niederſprunge gerade in die durchlaufene Bahn des Anlaufs hinſieht, kürzer, daß er hinſieht, woher er kam. Ohne dieſe Wendung würde der Sprung ſehr unbeholfen ausfallen; der Springende würde ſich weniger in ſeiner Gewalt behalten, er würde ſitzend über der Schnur erſcheinen und dadurch bey einer weit höhern Erhebung, als nach unſerer Art nöthig iſt, dennoch die Schnur herabreißen; weil gerade die ſtärkſte Ausbiegung des Körpers, das Geſäß, der Schnur zugerichtet würde, anſtatt daß nach unſrer Methode gerade umgekehrt der eingebogene Unterleib ſich im höchſten Schweben gegen die Schnur herabwendet. Endlich würde der Springer ohne jene Wendung nothwendig auf die Ferſen ſpringen müſſen, was wider alle Regel iſt. Eine anſchauliche Darſtellung der ganzen Bewegung des Springenden widerſetzt ſich faſt jeder Beſchreibung. Wenn man ſich von der ſchneckenförmig aufſteigenden Linie Zeichn. 7. Blatt I das Stück a b c d in ſeiner ſchrägen Aufſteigung herausdenkt, ſo hat man etwa die Bahn, welche die Füße des Springenden machen, wenn die Stelle des Abſprunges in a und der Durchſchnitt der Schnur in e gedacht wird. Man darf dann nur in d das weitere Aufſteigen beendigt denken, und von hier das Sinken der Füße bis zum Punkte des Niederſprungs f in der punktirten Linie fortſetzen, ſo hat man die Bahn der Füße einigermaßen deutlich. Nimmt man aus dieſer ſehr unvollkommenen Darſtellung auch nichts mit, als die

Idee

Idee vom Aufſteigen der Füße in ſchneckenförmiger Richtung, ſo wird man die Zeichnung 8 eher verſtehen, wenn ich hinzuſetze, daß hier a b die zu überſpringende Höhe, c der Punkt des Abſprungs, c d e die Bahn der Füße vorſtelle. Indem der Springende in c abſpringen will, hat er das Geſicht noch gerade gegen den Gegenſtand des Sprungs gerichtet, indem er aber die Füße ſeitwärts nach d hinaufſchwingt, und dieſe dem Kopfe voraneilen, ſo muß ſich der Körper nothwendig um den Stab drehen; wann ſodann die Füße ſchon über die Höhe a b weg ſind, ſo wird der Kopf noch dieſſeits ſeyn. Nun denk ich, iſt es erklärbar, wie es kommt, daß der Niederſprung gerade rückwärts geſchehen muß, und nun wird man die Zeichnungen G, H und J deutlicher verſtehn. In G iſt der Moment des Aufſprungs, in H die anfängliche, in J die vollendete Aufſchwingung oder das Schweben gerade über der Schnur dargeſtellt. Von dieſem Moment an beginnt der Niederſprung.

5. Die Behandlung des Stabes. Das obere Ende des Stabes wird, indem der Körper über die Schnur hinſchwebt, mit fortgezogen, und der Springende würde die Schnur damit herabreißen, wenn er den Stab nicht behandeln lernte. Die leichteſte Art iſt die, den Stab loszulaſſen, oder ihm mit einer Hand einen kleinen Stoß zu geben, in dem Augenblicke, wo die größte Höhe erreicht iſt. Schwieriger iſt es, ihn über die Schnur mit fortzunehmen. In dieſem Falle wird in eben dem Zeitpunkte der Stab um ein Unmerkliches vom Boden gelüftet, ſodann hebt ihn die untere Hand, indeß die obere ihn in ihrer Stelle niederdrückt. Die Folge hiervon muß natürlicherweiſe die ſeyn, daß der untere Theil des Stabes nach oben und der obere nach unten hingeht. Eben

darum hat ihn der Springer, wenn der Niederſprung vollendet iſt, gewöhnlich verkehrt im rechten Arme, wie der Soldat das Gewehr, wenn die rechte Hand im Sprunge oben am Stabe war. Dieſes Mitnehmen des Stabes iſt anfangs ziemlich ſchwierig, man muß es, eben ſo wie das obige Zurückſtoßen, erſt bey niedrigen Sprüngen verſuchen.

6. Der Niederſprung hängt völlig von der Beſchaffenheit des Sprunges ſelbſt ab, wenn dieſer vollkommen war, ſo wird es jener von ſelbſt. Der gewöhnlichſte Fehler des Niederſprungs iſt der, daß man gleich hinter der Schnur ſenkrecht zu Boden kommt. Vorgeſtellt iſt dieß Blatt I Zeichn. 9, wo a die Stelle des Aufſprungs, c den Durchſchnitt der Schnur, b den darüber ſchwebenden Springer, d deſſen regelmäßigen, e hingegen deſſen fehlerhaften Niederſprung anzeigt. Falſch iſt dieſer letztere, weil er den Springenden aus dem Gleichgewicht bringt. Um nicht rücklings niederzufallen, iſt dieſer eben daher genöthigt, ſchnell rücklings nach d hin zu laufen. Bey dem Niederſprunge in d, kommt die Perſon im Gegentheile im völligen Gleichgewichte zu Boden, ſie weicht keinen Zoll nach irgend einer Seite hin von der Stelle, wo die Fußſpitzen den Boden berührten. Man kann dieſe völlige Ruhe, als das Merkmal des vollkommenen Sprunges annehmen. Daß der Niederſprung mit geſchloſſenen Beinen auf die Zehen und mit gehöriger Knieſenkung geſchehen müſſe, iſt ſchon bekannt.

Die Haltung des Körpers iſt durch das Obige ſchon mehrentheils beſtimmt, doch füge ich noch folgendes hinzu. Gleich nach dem Aufſprunge in c Zeichn. 8 ſind die Beine merklich getrennt, und die Knie gebogen, bey d, wo die Füße der Schnur am nächſten ſind, ſchließen und ſtre-

cken ſich die untern Glieder über die Schnur hinaus, ſo daß der Körper im höchſten Punkte völlig geſtreckt iſt, wie die Zeichnung J. Viele lernen den Aufſchwung der Beine ſo gut, daß dieſe in der höchſten Stelle des Sprungs weit höher liegen, als der Kopf. —

Fehler ſind: der ſchon erwähnte Aufſprung mit dem falſchen Fuße, wodurch der Körper eine falſche Wendung erhält; der Mangel der Streckung des Körpers u. ſ. w.

Aufgaben und Abänderungen. 1) Anfängerſprung. Er geht etwa den Hüften gleich. 2) Herzgrubenſprung. 3) Kinnſprung. 4) Sprung über die eigene Höhe. 5) Sprung über die Fingerſpitzen, d. i. ſo weit als dieſe hinaufreichen können. Alle mit fallendem Stabe. — Dieſelben Höhengrade bilden die folgenden Aufgaben 6, 7, 8, 9, 10 wenn die Bedingung hinzukommt, den Stab mitzunehmen, ohne die Schnur zu berühren. — Wiederum dieſelben machen die Aufgaben 11, 12, 13, 14, 15 wenn ſie mit völligem Umdrehen verbunden werden. Man weiß aus dem Obigen, daß der Springer ſich während des Aufſchwunges wendet, dieſe Wendung wird hier ſo verſtärkt, daß er ſich zwiſchen dem Auf- und Niederſprunge einmal völlig um ſich ſelbſt drehet, wodurch mithin das Geſicht in die Gegend hinausgerichtet wird, wohin der Sprung geht. Erleichtert wird dieſe ganze Wendung, wenn man ein wenig höher ſpringt, als es eigentlich, der Höhe der Schnur nach, nöthig wäre. — 16, 17, 18, 19 ſind die obigen Höhen bey 1, 2, 3, 4 unter der Bedingung, daß links oder beſſer umgekehrt geſprungen werde. Dieſe Aufgaben gründen ſich auf das gymnaſtiſche Geſetz, daß die Glieder beyder Seiten gleichmäßig geübt werden müſſen. Die Bedingung dieſer Aufgaben liegt darin, daß jeder,

wer gewohnt iſt, mit dem linken Fuße abzuſpringen und dabey die Linke unten, die Rechte oben am Stabe zu haben, jetzt gerade entgegengeſetzt verfahren, d. i. mit dem rechten Fuße abſpringen, den Stab mit der Rechten unten, der Linken oben faſſen, und ſich ſo um denſelben aufſchwingen muß, daß ihm der Stab dabey zur Rechten bleibt. Wer gewöhnlich mit dem rechten Fuße abſpringt, muß daher nach dieſer Aufgabe gleichfalls entgegengeſetzt verfahren.

Erfahrungen. Von ſehr vielen nur wenig: W. aus Böhmen ſprang mit großer Gewandtheit und der vollkommenſten Sicherheit 80 bis 90'' Leipz. bey einer eigenen Größe von 55''. Er ſprang folglich faſt 3' höher als er ſelbſt groß war.

H. aus Dänemark groß 67'', ſprang 100'' mit völligem Umdrehen, dieß war 33'' höher als ſeine Fingerſpitzen reichten. Ich könnte noch eine Menge ähnlicher Fälle anführen, aber ich hebe nur noch einen aus, weil er eine nähere Dimenſion des Sprungs enthält. J. B. aus Niederſachſen, groß 63'' Leipz. ſprang 82'' mit völlig ſchönem Anſtande und großer Leichtigkeit. Er machte den Aufſprung gewöhnlich 5½ Fuß Leipz. vor dem Stabe, ſetzte dieſen 1½ Fuß vor die Schnur, und kam zum Niederſprunge 9 Schuh hinter der Schnur. Er überſprang daher, bey 82'' Höhe, gewöhnlich 16' Leipz. mit ſo unabänderlichem Gleichgewicht, daß er im Niederſprunge gleichſam wie angenagelt ſtand, ohne zu wanken.

Vorſichtsregeln. Die vorzüglichſten Vorſichtsregeln ſind zwar ſchon in dem obigen enthalten, oder ſie ſind ſo allgemein, daß ſie auf jede Uebung paſſen. Man ſehe weit mehr auf völlig guten Anſtand, als auf die Höhe des Sprungs und gehe nur langſam zu höhern Sprüngen über.

über. Man ſehe darauf, daß die Stäbe nicht zu ſchwach ſind, und verabſchiede diejenigen ſogleich, die beym Sprunge kniſtern.

b. Der Sprung in die Weite mit dem Stabe. — Dieſe Art des Sprungs iſt der vorigen faſt ganz gleich, ich werde daher nur wenig hinzuzufügen haben. Sie übt, eben ſo wie jene, alle Theile des Körpers, und erfordert faſt eben ſo viel Augenmaß, aber, ernſtlich über Waſſer angewandt, wohl noch etwas mehr jugendlichen Muth. In waſſerreichen, von Kanälen häufig durchſchnittenen Gegenden iſt dieſer Sprung faſt täglich von praktiſchem Nutzen.

Vorrichtung. Man kann eine Stelle des Gymnaſiums beſonders dazu einrichten, nämlich einen ſeichten, jedoch in ſeiner Mitte 2, 3′ tiefen Graben machen, der, bey einer beliebigen Länge, in ſeiner Breite von 6 bis zu 24′ Leipz. zunimmt. Man kann an der einen Seite, von Entfernung zu Entfernung, durch gewiſſe bleibende Zeichen, die jedoch dem Springenden nicht hinderlich ſeyn müſſen, die jedesmalige Breite des Grabens in den Stellen angeben, damit man des häufigen Meſſens überhoben iſt. Ein ſolcher Graben iſt für die Anfänger am ſchicklichſten und überhaupt bequem, weil man ihn immer bey der Hand hat. — In der Folge iſt zu dieſer Uebung ein Bach am angemeſſenſten, der, ohne tiefes Waſſer zu haben, Breiten von obigen Dimenſionen darbietet.

Die Springſtäbe können hier etwas ſtärker und müſſen länger ſeyn, als bey der vorigen Uebung. Es kommt darauf an, wie weit man ſpringen will, und wie hoch oder niedrig die Ufer ſind, von welchen man abſpringt. Zehn Fuß Leipz. ſind gewöhnlich für den Stab genug.

Gezeichn. v. d. Verſ.

D. ſc.

Uebung. Die Faſſung des Stabes iſt ganz wie bey dem Höhenſprunge; der Anlauf iſt heftiger, je weiter der Sprung geht. Der Abſprung iſt ganz nach denſelben Regeln, wie bey der vorigen Uebung. Eben ſo die Aufſchwingung, nur gleich vom Anfange an bildet ſich der Bogen des Sprunges geſtreckter. Die Wendung des Körpers iſt, wenn man will, wiederum eben ſo; bequemer iſt jedoch, ſtatt der völligen halben, die Viertels-Wendung. Im Niederſprunge drücken die Hände heftiger gegen den Stab, die Füße ſtreben möglichſt weit hinaus, um die weitere Entfernung des Ufers zu erreichen. Dieſes Benehmen bedarf hier keiner Abbildung. — Aber man iſt im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, von denen eine auf dem obern Ende des Stabes ruhet, oder doch beynahe bis zu dieſer Höhe hinaufgreift, den Körper ſo hoch hinaufzutreiben, daß der Springer über der Spitze des Stabes ſchwebt. Um deſto ſchöner nimmt ſich dann der Sprung aus. Ich habe aber nur einen Jüngling gekannt, der ſo ſprang, wie Zeichnung K zeigt. Nur wenige lernen ſich ſo hinaufziehen. In Holland verſteht man ſogar den Kunſtgriff, mitten im Schweben vermittelſt der Hände an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius des Sprungs zu gewinnen. Auch iſt es dort gewöhnlich, die ſchwerere, unten mit einer Scheibe gegen das Einſinken verſehene, Stange vorläufig an dem Ufer ſchräg hinab zu ſtellen, dann ganz frey den heftigen Anlauf zu machen, nach deſſen Beendigung die Stange zu ergreifen und den Sprung zu wagen.

Aufgaben. 1) Entweder bloß um die Wette bey gleicher Größe; oder nach dem Größenmaße: 2) Sprung von 2 Leibeslängen. 3) Von 3 Leibeslängen. 4) Von 4 Leibeslängen.

Facta. Die Einwohner in der Vendee ſollen mit Leichtigkeit über 40′ breite Gräben ſetzen, und zwar ſelbſt mit jetziger Kriegsrüſtung, und unter wenig oder gar keinem Anlaufe. So wahr es iſt, daß dieſe Fertigkeit zu ihrer langen Unüberwindlichkeit im Vendeekriege beytrug, ſo wahrſcheinlich iſt denn doch die Hyperbel in jener Angabe; aber was war damals ſelbſt bey Hiſtorikern gewöhnlicher, als die Hyperbel? — 18, 20, 22 bis $23\frac{1}{2}$′ Leipz. habe ich von geübten Jünglingen überſpringen geſehn.

c. Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe. — Wer die beyden vorigen Arten des Sprungs mit dem Stabe geübt hat, wird bey dieſer leichten Modification derſelben keine Schwierigkeit finden. Es findet kein Anlauf, und kein eigentlicher Abſprung ſtatt, der irgend eine Anſtrengung der untern Glieder erforderte. Der Springende ſetzt das untere Ende des Stabes beliebig entfernt von der Baſis ſeines Standpunktes; er faßt mit beyden Händen den Stab nach alter Art, er legt ſich völlig auf denſelben nieder, indem er mit den Händen ſo weit an ihm niederrückt als er kann; er gibt ſich ſodann einen ſanften Abſtoß mit dem vordern Fuße, oder verläßt mit beyden ſchlechthin bloß ſeinen Standpunkt und ſchwingt ſie nach gewöhnlicher Art neben dem Stabe weg, wobey ſie natürlich die Bahn eines von oben ſchräg nach unten herabſteigenden Bogens machen. So gelangt er mit Leichtigkeit auf den Fußſpitzen und unter der gewöhnlichen Kniebeugung zu Boden. Dieſe Art des Sprunges gehört, wiewohl ſie einigen Muth vorausſetzt, nicht zu den heftigen; vielmehr zu den ſanftern Uebungen, wie alle diejenigen, bey denen es vorzüglich auf Haltung des Gleichgewichts ankommt. Man fange bey niedrigen Höhen an,

und

und man wird ſehr bald die Fertigkeit erhalten, ſeine ganze Perſon auf einen Stab zu ſtützen. Ein kleiner Vortheil iſt denn doch dabey zu beobachten, und dieſer beſteht darin, daß, indem der vordere Fuß, bey dem Niederrücken der Hände am Stabe, dieſem am Rande des Abſprungsortes ganz nahe ſteht, der andere Fuß ſeitwärts und hinten hinaus weit ausgeſtreckt den Boden faßt. Betrachtet man in dieſer Stellung die Perſon und den Stab als vereinigt, ſo bildet das Ganze eine Art Dreyfuß, der feſt genug ſteht, um die Hände, unter Haltung des Gleichgewichts, am Stabe herabgleiten zu laſſen. Nicht ſo wäre es, wenn der Springer beyde Füße geſchloſſen in den Ort des Aufſprungs ſtellen wollte. — Da die Schwerkraft durch die Aufſtützung des Stabes gehindert wird, in ſenkrechter Richtung zu wirken, vielmehr durchaus nur in ſchräger wirken kann: ſo verliert ſie faſt alle Gewaltſamkeit. Auch läßt ſich ihr dadurch faſt alles abgewinnen, wenn ſich der Springer die kleine Fertigkeit erwirbt, die Hände mitten im Spunge an dem Stabe herabgleiten zu laſſen.

Zuſatz. Der Sprung in die Höhe und Weite ergibt ſich völlig von ſelbſt. Der Sprung in die Tiefe und Weite iſt zu gewaltſam, als daß er in pädagogiſcher Hinſicht zur Uebung gebraucht werden dürfte.

Zwölfter Abſchnitt.

Das Heben, Tragen, die Uebung des Rückens, das Ziehen, Schieben, Stoßen und Ringen.

Beyde traten gegürtet hervor in die Mitte des Kreiſes.
Jeder faßte mit mächtigen Händen die Arme des Andern,
Sparren des hohen Hauſes gleich, die ein trefflicher Zimmrer
Wohlgefugt hat, daß ſie widerſtehen den Winden.

Homer. (Voß.)

Man ſieht leicht von ſelbſt, daß dieſe Kraftäußerungen darum hier zuſammengeſtellt ſind, weil ſie als Elementarkräfte des menſchlichen Körpers dem Ringen zum Grunde liegen. Wenn jene einzeln für ſich genommen den Körper nur theilweiſe, oder wenn auch allgemeiner, aber dann doch immer nur in dieſer oder jener beſondern Richtung der Muſkelanſtrengung üben; ſo vereinigt dagegen das Ringen, dieſe erſte und urſprüngliche active Vertheidigungsart des Menſchen, ſie alle ohne Ausnahme in ſich. Jene ſind Elementarübungen; dieſes iſt die Combination derſelben zur Vertheidigung ſeiner ſelbſt. So

ſteht

ſteht alles in ſeinem natürlichen Zuſammenhange. So wie es bey der Erlernung der Sprache ganz darauf ankommt, die Sprachorgane gehörig brauchen zu lernen, eben ſo hängt von der Uebung jener Elementarkräfte ganz vorzüglich die Kraft unſeres Körpers bey den meiſten ſeiner Actionen ab. Es iſt daher wohl ſehr natürlich, ſie der Uebung zu unterwerfen, theils einzeln, theils vereinigt im Ringen.

Ich bin im geringſten nicht dafür, der noch nicht ausgewachſenen Jugend ſchwere Laſten aufzubürden; ihr Knochengebäude iſt noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zuſammendrücken. Wenn wir ſchon des jungen Laſtthiers ſchonen, welche Barbarey wäre es, den jungen Menſchen auf eine Art zu belaſten, die ſeinem Wuchſe nicht nur hinderlich, ſondern auch ſchädlich seyn könnte? — Dieß ſey genug, um Mißverſtändniſſen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun iſt, die Wirbel des Rückgrathes und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, ſteif zu machen, ſondern vielmehr die Muſkeln der Hände, Arme, Schultern und Bruſt zu ſtärken: ſo müſſen wir keine Laſten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, ſondern bloß in die Hände, bey völlig oder halb ausgeſtreckten Armen; das heißt kurz, wir müſſen die Laſt ſo heben, oder tragen laſſen, daß ſie nicht auf jene Knochen, ſondern vorzüg-

lich auf dieſe Muſkeln wirke. Dieß kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muß nur mit weiſer Vorſicht geſchehn.

Ich glaube, daß folgende Uebungen ſehr zweckmäßig ſind.

1. Das Heben.

Zum Heben mit ſteif ausgeſtreckten Armen ſind zwey Stäbe (Hebel) von Tannenholz ſehr bequem, die ſo eingerichtet ſind, wie die Zeichnung 10 es darſtellt. Von b bis c ſind 71 Leipz. Zoll. Bey b beträgt die Dicke einen kleinen Zoll, die Breite von der untern Kante bis zur obern, die mit Einſchnitten verſehen iſt, 2 kleine Zoll. Von b nach c hin iſt der Stab etwas verjüngt gearbeitet, nicht bloß in der Breite, ſondern auch in der Dicke. Eben ſo iſt er oben bey den Einſchnitten nicht ſo dick als an der untern Kante. Jene Einſchnitte ſind von Zoll zu Zoll gemacht, folglich ſinds 71 Einſchnitte. Der Handgriff a b iſt 6'' lang. d iſt ein Pfund, Leipz. Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf dieſe Art die zu hebende Laſt vermindern oder vermehren kann. Man muß zwey dergleichen Inſtrumente haben, um beyde Arme zugleich zu üben. Die hebende Perſon ſtellt ſich bey dieſer Uebung anſtändig grade mit frey hervorſtehender Bruſt. Sie faßt beyde Inſtrumente mit ſteif ausgeſtreckten Armen, wobey die Enden der Hebel am Boden liegen, bis die Gewichte in die beliebigen Einſchnitte gehängt ſind. Dann hebt ſie beyde zugleich bis etwas über die Horizontallinie langſam auf und läßt ſie eben ſo wieder niederſinken. Das Gewicht wird bey Wiederholung dieſer Uebung in den Einſchnitten

im-

immer weiter nach c fortgehängt, ſo lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Inſtrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es möchte ſchwer halten, ihm dieſelbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Größe und Kleinheit der Hand Veränderung leidet; indeß laſſen ſich doch die Fortſchritte in Erlangung der Stärke des Arms u. ſ. w. ganz gut darnach beſtimmen, wenn der Uebungslehrer die Abtheilungen beziffert und vermittelſt dieſer Zahlen die Laſt für jeden protokollirt. Oft wird dieſe Uebung nach Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längſten ausgeſtreckt hält.

Ich habe gefunden, daß, wo nicht ſchwächliche, doch gar nicht robuſte Perſonen durch dieſe Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme und Hände bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muß alſo wohl zweckmäßig ſeyn. *)

Erfahrung: Starke Knaben von 14 Jahren lernten die Gewichte bis zum Einſchnitte 50, 55, 60 ja bis 71 heben.

Genauer beſichtigt iſt dieſe Uebung mehr für die Finger, das Handgelenk und die Muſkeln des Unterarms berechnet. Will man eine Uebung, die mehr die Muſkeln des Oberarms der Schulter und Bruſt übt, ſo muß man hierzu abgewogene Sandbeutel gebrauchen, leichtere und ſchwe-

*) Auch bey den Alten war dieſe Uebung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres. Erwähnt finde ich dieß in Galens Buche: de Sanit. tuenda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

ſchwerere, die man dem Knaben an die Hände der ausge- ſtreckten Arme hängt. Aber es iſt ziemlich umſtändlich, dergleichen Beutel in großer Anzahl anzuſchaffen; weniger möchte es die Einrichtung ſeyn, welche in unſerer 11ten Zeichnung dargeſtellt iſt. Hier iſt a b ein Balken, am be- ſten ein Stück eichenen Bauholzes. Legt man ihn in x auf die Unterlage y, ſo werden beyde Seiten ins Gleichgewicht kommen; rückt man ihn aber mehr nach a hinüber, ſo daß a y länger wird als y b, ſo wird dieſer längere Theil an Schwere zunehmen, je näher b an die Unterlage kommt. Dieſes Zunehmen müßte abgewogen werden, indem man den Handgriff z an die eine Seite einer Wage hinge, auf der andern Seite durch Gewichte das zweypfündige Zunehmen der Laſt des weitergerückten Balkens beſtimmte und von Grad zu Grad an einer Seite deſſelben durch 2, 4, 6, 8, 10 Pfund u. ſ. w. bemerkte. Jeder wird leicht darauf kommen, daß ſich dieß Werkzeug durch mehr Koſten ganz trefflich einrichten ließe, z. B. durch eine Art Schnellwage von Eiſen mit einem großen Gewichte, das daran fortgerückt würde. Bey dem Gebrauche unſeres Inſtruments faßt man mit ausgeſtrecktem Arme an die Handhabe z und verſucht, wie weit man von Grad zu Grad das Weiterrücken des Balkens ertragen kann. Dieſe Maſchine kann auch auf das Heben, nicht bloß mit ausge- ſtrecktem, ſondern auch mit einem oder beyden geſenk- ten Armen eingerichtet werden, wenn man den Balken ſchwer genug wählt.

2. Das Tragen.

Ich habe mich ſchon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuvör- derſt Laſten, die uns nicht beſchädigen können, wenn wir

ſie fallen ließen. Kleinere und größere, durch die Wage beſtimmte, Sandſäcke ſind überaus bequem. Wir befeſtigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn ſo halten oder fort tragen zu laſſen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, ſo wird die Uebung zur Wette; man ſtreitet mit einander, wer ſtillſtehend ſie am längſten hält, oder ſie am weiteſten trägt.

Knaben und Jünglinge, die ſehr hochſtehende Schultern und kurze Hälſe haben, ſollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere und größere Laſten, bald tragen, bald ſtillſtehend um die Wette halten; es möchte wohl das ſicherſte Mittel ſeyn, jenen Fehler zu verbeſſern.

3. Die Rückenprobe.

Ich habe noch keine Uebung angegeben, die beſonders für die Muſkeln des Rückens berechnet wäre. Das Tragen auf dem Rücken dazu vorzuſchlagen, kann ich mir nicht erlauben. Es übt freylich die Muſkeln des Rückens; aber es behandelt die Wirbel des Rückgraths gewaltſam, das darf nicht ſeyn, ſo wie eine echte pädagogiſche Gymnaſtik nie eine Knochen-Gymnaſtik ſeyn darf. Was wäre denn an den Knochen eigentlich zu üben? — Auſſer den mancherley Uebungen des Voltigirens, wobey beſonders die Muſkeln des Rückens faſt durchweg in Anſpruch genommen werden, und auſſer einer andern, die unter den Elementarübungen des Klimmens vorkommen wird, gibt es noch eine drit-

dritte, ſo recht für den Rücken abgezweckte Uebung, welche ganz hierher gehört.

Die Perſer haben, wie uns Niebuhr im zweyten Bande ſeiner Reiſe erzählt, zu Leibesübungen öffentliche Häuſer, welche ſie Surchöne (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnaſtik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen beſteht in folgendem: Die ganze Geſellſchaft ſtellt ſich neben einander auf Hände und Füße, ſo weit als nur möglich, beyde von einander, doch ſo, daß der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufſeher ſorgt dafür, daß jeder ſeine richtige Stellung nimmt. In dieſer Lage müſſen alle, ohne die Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichſam einen Zirkel, und wenn dieſes zweymal geſchehen iſt, auch den Durchmeſſer beſchreiben. Je öfter Jemand dieſe Uebung widerholt, deſto größer iſt er in ſeiner Kunſt. Manche wiederholen ſie 60 Mal. Alles geſchieht dabey taktmäßig nach der Muſik. — Dieſe Beſchreibung iſt dunkel. Folgende, darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung ſehr empfehlen, und vielleicht erklärt ſie das Obige.

Die junge Geſellſchaft ſtellt ſich in Fronte, auf einen Wink ſenken ſich alle auf die Hände zu Boden, und ſtrecken die Beine, ſo weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muß vom Kopfe bis zu den Ferſen eine ſo gerade Linie machen als nur möglich iſt, mithin muß der ganze Rücken ſteif gemacht werden, und die Knie dürfen nicht gebogen ſeyn. Die Füße ruhen auf den Zehen. In dieſer Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche ſie am längſten aushalten, gewinnen den Preis.

Anſtrengender wird dieſe Uebung dadurch, wenn man ſich in jener Stellung nicht ruhig verhält, ſondern die Fuß-

ſpitzen zum Centrum macht, und mit den Händen, ſeitwärts fortſchreitend, die Peripherie beſchreibt. Wer auf dieſe Art 10 bis 15 Mal den Zirkel vollendet, hat wirklich ſchon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt ſetzen, und mit den Füßen im Kreiſe herumgehen. Bey dieſen beyden letzten Uebungen iſt es am beſten, die Perſonen ſo lange einzeln vorzunehmen, bis ſie gelernt haben, die richtige Stellung beyzubehalten. In der Folge kann man mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander ſtellen, und ſie in Geſellſchaft üben.

Zarte Knaben laſſe man dieſe Uebung nicht zu lange fortſetzen; ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel, erinnere den Aufſeher, ſie abtreten zu laſſen.

4. Das Ziehen.

Hierzu iſt ein zuverläſſiges und hinlänglich langes Seil nöthig. Der Aufſeher theilt die Geſellſchaft in zwey Theile. Er weiß die Kräfte des einen Theils ſehr gut gegen die des andern abzumeſſen; er ſieht zugleich auf die Beſchaffenheit des Bodens, wo dieſer Wettſtreit begonnen werden ſoll; denn die kleinſte Abdachung deſſelben hat Einfluß auf die Kraft beyder Theile. Wenn ſie nun gehörig abgetheilt ſind, jede Partey ihr Ende des Seils ergriffen und ſich in die gehörige Stellung zum Ziehen geſetzt hat: ſo gibt der Anführer durch einen Wink das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von dieſem Augenblicke an verwandeln ſich alle Geſichter, der Ausdruck der körperlichen Anſtrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entſpricht dieſem Ausdrucke des Geſichts. Alle Glieder werden angeſtrengt, beſonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern.

tern. Im kurzen iſt die Sache entſchieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert ſeine Freude darüber, indeß der andre Entſchuldigungen hervorſucht.

Zur Abwechſelung läßt der Uebungslehrer oft nur zwey Perſonen am Seile miteinander kämpfen. Da es hier ganz auf perſönliche, unzweydeutige Stärke ankommt, jeder nur für ſeine Perſon ſteht, und keiner ſich hinter die Schwäche ſeiner Gehülfen, wie vorhin, verſtecken kann: ſo thun Beyde um deſto mehr ihr Möglichſtes. — Ich habe geſagt, das Seil müſſe lang ſeyn, dieß iſt unumgänglich nöthig, wenn, auf beyden Seiten, Mann hinter Mann anfaſſen und ziehen ſoll; denn jeder muß hinreichenden Platz haben, weil ſonſt einer auf die Füße des andern tritt. *)

5. Das Schieben

bekanntlich gerade das Gegentheil vom Ziehen, iſt anſtrengend für den ganzen Körper, beſonders für die Muſkeln der untern und obern Glieder und des Rückens. Eine

*) Aehnlich war bey den Griechen die Διελκυστινδα, ein Spiel, welches häufig in und auſſer der Paläſtra getrieben wurde. Eine Partey ſuchte dabey die andre auf ihre Seite zu ziehen. Ἡ δε Διελκυστινδα παιζεται μεν ὡς επι το πολυ εν ταις παλαιστραις ου μεν αλλα και αλλαχοθι. δυο δε μοιραι παιδων εισιν, ἑλκυσται τους ἑτερους ὁι ἑτεροι u. ſ. w. Meursius de lud. Graec. und Pollux. — Ganz abweichend davon war die Ἑλκυστινδα. Ein mannshoher Pfeiler ſtand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieſer und jener Seite hing ſich ein Knabe daran; ſo ſuchte einer den andern in die Höhe zu ziehn. Beyde ſtanden mit den Rücken gegen einander gekehrt. Siehe Meursius de ludis Graec. und Eustath. ad Iliad ζ'.

Eine einfache, nicht koſtbare Maſchine, die den Grad der Anſtrengung genau angäbe, wäre für den Uebungsplatz der Jugend willkommen, aber ich kenne keine. Um dem Knaben zu dieſer Art der Kraftäußerung Gelegenheit zu verſchaffen, wäre ein grobgearbeiteter, mit 4 ganz kleinen Rädern verſehener, und mit Steinen angefüllter Kaſten, der von ihm auf der Ebene fortzuſchieben wäre, noch das Nächſte. Wollte man ſich die Mühe geben, die Steine nach dem Gewichte zu beſtimmen; ſo wäre an dieſem Abmeſſer der ſchiebenden Kraft wohl eben nichts mehr auszuſetzen.

6. Das Stoßen.

Kommt inſofern mit dem Schieben überein, daß dadurch eine Bewegung entſteht, die ihre Richtung von dem Körper des Stoßenden abwärts nimmt; wenn aber dieſes durch anhaltende Muſkelanſtrengung bewirkt wird, ſo iſt das Stoßen dagegen das Produkt der ſchnellkräftigen Geradſtreckung eines vorher gekrümmten Gliedes. Zur Uebung dieſer Elementarkraft des Körpers laſſen ſich leicht Vorrichtungen erdenken. Z. B. ein an den Grund befeſtigter, und 3 bis $3\frac{1}{2}'$ Leipz. über dem Boden ſenkrecht heraufſtehender Pfahl a, Zeichn. 12, trüge einen 10 bis 12′ langen Balken b c. In ſeiner Mitte wäre er durchbohrt, um einen, von dem Pfeiler ſenkrecht aufſteigenden, ſtarken eiſernen Nagel d e durchzulaſſen, auf welchem der Balken, im Gleichgewicht ſchwebend, mit ſeinem eiſernen Beſchlage, der bey d über das Loch her, feſtgenagelt wäre, ruhete. Jeder Stoß den dieſer Balken erhielte würde ihn um den Achſenpunkt in d drehen; je ſtärker der Stoß, deſto zahlreicher die Umläufe. Um dieſe auf eine für die Jugend beluſtigende Art zu zählen, dürfte

man

man nur bey f eine hölzerne Feder anbringen, die bey jedem Umſchwunge an dem Arme g abſchnappte.

7. Das Ringen.

Der Widerwille gegen dieſe treffliche gymnaſtiſche Uebung, die Tertulian ein Geſchäfft des Satans nennt, iſt alt; weil man ſehr früh anfing ſie zu übertreiben, um ſie zu einem grauſamen, aber unterhaltenden Schauſpiele für die Zuſchauer zu machen. Die Meynungen über dieſelbe ſind daher bey den Alten ſehr getheilt; Galen verwirft ſie ganz und will ſie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wiſſen. *) Er ſelbſt war Aufſeher über die gymnaſtiſchen Uebungen in Rom, trieb ſelbſt Gymnaſtik, und verrenkte ſich im 35ſten Jahre die Schulter. Das Athletenweſen lernte er hier ſehr genau kennen. Sein ganzer Geiſt iſt mit Abſcheu gegen die Athleten angefüllt, und bey keinem Alten findet man dieſe Gattung von Leuten, die doch unſtreitig auch einen ſehr guten Einfluß auf den Geiſt der Nation hatten, ſo ſchwarz geſchildert, als bey ihm. Sie verdienten das größtentheils, und wir ſtimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens ſagt, vollkommen bey; es ſcheint uns aber, daß er die Uebertreibung von der natürlichen Uebung ſelbſt beſſer hätte unterſcheiden, jene der Verachtung Preis geben, und dieſe empfehlen ſollen. Clemens Alexandrinus **) verachtet das Ringen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Geſundheit gebraucht. Man ſieht, daß er die Sache unparteyiſcher und daher auch richtiger angeſehn hat.

Aus

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.

**) Paedagog. III. Cap. 10.

Aus den Uebertreibungen einer Sache folgt bekanntlich nicht, daß ſie an ſich ſelbſt verachtungswürdig oder ſchädlich ſey; und wenn es möglich iſt, das Ringen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Geſundheit ſtärkt, den Körper robuſt und geſchickt macht, den Muth hebt; wenn es dabey nicht nothwendig iſt, in jene Uebertreibungen zu verfallen, oder dem Charakter der Jugend eine falſche Wendung zu geben: ſo bleibt es auch für uns noch ſchätzbar. Meine Erfahrung beſtätigt dieß Alles, ich nehme daher gar keinen Anſtand, dieſe Uebung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verſtehen, daß ich ſie bloß unter der Vorausſetzung empfehle, ſie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erſtreckt ſich auf den ganzen Körper; alle Glieder werden dadurch geübt, alle Muſkeln werden angeſtrengt, die Bruſt nicht wenig geſtärkt, und der Umlauf der Säfte befördert. Wenn es übrigens ausgemacht iſt, daß wir den Geiſt des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüſten ſollen, ſo iſt keine Uebung bequemer dazu, als das Ringen. *)

Ue-

*) Das Ringen (παλη) iſt eine uralte Uebung. Es machte bey den Griechen den wichtigſten Theil der Gymnaſtik aus. Man hatte dabey, ſo wie bey mehrern Arten der gymnaſtiſchen Bewegungen, dreyerley Zweck, man übte ſich nämlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man ſuchte dadurch ſeinen Körper zu ſtärken, ihn geſchickt und derb zu machen. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bey Jenen wurde die Sache bis zum hohen Grade übertrieben, nicht ſelten ſah man zerbrochene Glieder, verdrehete Hälſe, entſeelte Leiber in den Paläſtern; bey Dieſen blieb man in

Uebung: — Das Wetter iſt angenehm, die Luft mit ſtärkender Frühlingskühle gemiſcht, in allen Nerven und

den Schranken, welche der gemeine Menſchenverſtand feſtſetzte, ob es gleich nicht zu leugnen iſt, daß man ſie oft aus Nachahmungsſucht überſprang. Das athletiſche Ringen, zu deſſen Behuf man ſeinen Körper ordentlich auf die Maſt that, um durch eine dicke Fleiſchdecke Schläge und Stöße deſto beſſer aushalten zu können, wurde im Ganzen doch bey weiten nicht jedermanns Sache; ob gleich die ganze Nation dem ſiegenden Athleten Beyfall klatſchte und ſeine Vaterſtadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Dieſe nationellen Züge gehörten in den Charakter eines Volks, das alles auf Mannheit, nichts auf weibiſche Verzärtelung ſetzte.

Das Ringen erforderte bey den Alten jedesmal Vorbereitung. Der ganze Körper wurde von dem Alipten mit Oel geſalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Abſicht dieſer Operation war verſchieden. Nach Lucian geſchah es *theils*, um die Haut zäher und geſchmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, ſagt er, den Körper an Hitze und Froſt, dann reiben wir ihn mit Oel, um ihn deſto geſchmeidiger zu machen; denn abgeſchmackt wäre es, wenn man glauben wollte; daß todtes Leder zwar durch Einſchmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. *Theils*, um den Körper ſchlüpfriger zu machen. Hatte man dieſe Abſicht, ſo geſchah dann auch, das Ringen auf ſchlammigem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite deſſen, der entweichen wollte und ſein Gegner hatte beym Feſthalten deſto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber beſtreute man ſich zu andern Zeiten nach dem Salben mit ſtaubigem Sande und rang auf ſandigem Boden, um das Entſchlüpfen deſto ſchwerer zu machen. Dann frägt ſichs, warum man in dieſem letzten Falle ſich erſt ſchlüpfrig machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, daß bey beyden Arten das Oel noch in einer ganz andern Ab-

und Muſkeln der Jugend regt ſich der Geiſt der Thätigkeit mehr als jemals, und hier und da ſieht man einzel-

ſicht, nämlich dazu angewandt wurde, um die zu ſtarke und abmattende Ausdünſtung zu hemmen.

Nach dieſer Vorbereitung begann die Uebung ſelbſt. Ein leichtes Betaſten machte den Anfang, die Gegner drängten ſich vor und rückwärts, ſie wurden hitziger, ſie ſtießen mit den Köpfen gegen einander, drängten ſich von der Stelle, ſie pakten ſich mit allen Kräften an, verdreheten ſich die Glieder, ſchüttelten ſich, würgten die Hälſe bis zum Erſticken, hoben ſich mit umſchränkenden Armen vom Boden u. ſ. w. Dieſe Art des Ringens hieß ορθια παλη weil ſie im Stehen geſchah. Sieger war derjenige, welcher ſeinen Gegner dreymal zu Boden warf. Ich kenne keine anſchaulichere Beſchreibung dieſes Ringens, als die, welche Ovid von dem Kampfe des Hercules und Achelous Metamorph. IX. 32. seq. gibt. Eine andere Art geſchah am Boden. Sie hieß ανακλινοπαλη. Man that hier alles, was beym aufrechten Ringen gewöhnlich war, in ſofern ihm das Liegen nicht widerſprach. Man warf ſich dazu freywillig nieder und wer zuerſt entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausſtreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten ſpäterhin den barbariſchen Fauſtkampf, πυγμικην, eine Uebung, die ſchon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entſtand die doppelte Kampfart, welche man παγκρατιον nannte, die von Athleten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnaſien wohl ſchwerlich, als ein Theil der mediciniſchen Gymnaſtik angeſehen wurde und werden konnte. — Die Fauſtkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleiſchig zu machen, um die Schläge des Gegners deſto leichter abhalten zu können. Die geballte Fauſt war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die ſchöne Erfindung, daß man wohl kräftiger damit zuſchlagen könnte, wenn man eine metallne oder ſteinerne

zelne, ſpaßhafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichſte Art des Ringens! Nur der ſtrengſte Orbil wird ſie für unſittliche Raufereyen erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er iſt zum Umgange mit ihr nicht geſtimmt. — —

Könnte der Aufſeher jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwiſt, den bald dieſer bald jener Zufall unter die Scherzenden bringt, zu verhüten, und könnte er Gleich zu Gleichem geſellen: ſo brauchte es weiter keiner beſondern Veranſtaltung. Allein dieß iſt bey einer nur etwas zahlreichen Geſellſchaft junger, lebhafter Perſonen nicht möglich. Jetzt iſt es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranſtalten. Er fordert ſie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer ſich ſeitwärts ſchleicht, den laſſe er; denn die Sache ſoll mit Vergnügen geſchehen, ſoll den Körper üben, ohne den Geiſt zu erbittern.

Das erſte Paar tritt hervor, der Uebungslehrer kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob ſie ſich zu-

ſam-

Kugel in die geballte Hand faßte. So entſtand das Kugelgefecht. (Σφαιρομαχια) Man ging weiter, umwickelte die Fauſt mit Riemen, beſetzte die Riemen mit Eiſen oder Bley. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze Sache beſtand darin, den Gegner ſo lange auf eine geſchickte Art zu ſchlagen, bis er niederſtürzte, oder ſich ergeben mußte. *Fauſtkämpfer* fochten ſtets ſtehend, ſie packten ſich nie, und warfen ſich nie nieder, ſondern ſchlugen bloß; die *Ringenden* aber durften nie ſchlagen, die Pankratiaſten vereinigten Beydes, ſie rangen und ſchlugen. Doch genug; für uns iſt hier nichts Nützliches!

ſammen paſſen; ſonſt weiß er die Wahl umzukarten. — Man gibt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu ſeiner Beſchreibung.

Ich habe ſchon mehrmals geſagt, daß wir unſre Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, ſondern nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müſſen folglich alles Athletiſche aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unſchädliche Art den Leib ſtärken und den Geiſt muthvoll machen kann. Das, was ich daher beſchreiben werde, ſind keine ernſtlichen Schlägereyen, ſondern jugendliche Uebungen, die ich genau unterſucht und nicht nur ganz gefahrlos, ſondern auch höchſt vortheilhaft gefunden habe.

Zwey Menſchen faſſen ſich mit Händen und Armen feſt und ſuchen ſich zu überwältigen. Was hier geſchehen kann, iſt zu handgreiflich, als daß wir nöthig hätten, den dabey gebrauchten Kunſtgriffen der Alten nachzuſpähen. Unſre Jugend ſoll ſich dabey auf keine große Kunſt legen, ſie verlaſſe ſich mehr auf natürliche Geſchicklichkeit, Schnelligkeit und Gewandtheit, und dann auf wahre Stärke.

Bey dergleichen Angriffen ſind folgende Fälle gewöhnlich: 1) Man drängt den Gegner zurück; 2) man hebt ihn vom Boden; 3) man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der leichte Kampf. — Dieſe Art des Ringens beſteht bloß in einem Fortdrängen des Gegners, und es darf dabey nie nieder geworfen werden. Sind die Gegner feurigen Temperaments, ſo iſt die erſte gegenſeitige Ergreifung oft ein zu heftiges Zuſammenprellen, das man dadurch verhütet, wenn man dieſe erſte Ergreifung unter ruhiger Verabre-

dung ſo vollzieht, daß ſie beyden gleiche Vortheile gewährt. In dieſem Falle beſteht der regelmäßigſte Griff in einem Verſchränken der Arme, bey welchem die Gegner ſich wechſelſeitig mit den Händen an den Oberarmen, dicht neben der Schulter, und zwar beyde mehr an den innern als an den äußern Seiten der Arme, feſtfaſſen, wie die Zeichnung L angibt. Doch iſt dieſe Verabredung des erſten Angriffes nicht immer nöthig. Die Stellung der Beine iſt hierbey immer ſo, daß man auf dem Einen vorliegt, indeß das Andere mehr zurück ſteht. Gewöhnlich ſtellen beyde gleichzeitig das rechte, oder das linke Bein vor, doch iſt dieß der Abwechſelung unterworfen, die von ſo mancherley Zufällen abhängt, daß ſich darüber nichts beſtimmen läßt, wodurch ein Vortheil zu erlangen wäre. In dieſer Lage haben beyde gleiche Vortheile, wenn ſonſt der Boden horizontal und gleichartig iſt. Wollte ich alle die Fälle anführen und die Mittel, die für uns verwerflichen athletiſchen nicht ausgeſchloſſen, aufzählen, die es bewirken können, des Gegners Herr zu werden, ſo würde ich ſehr weitläuftig ſeyn müſſen. Die Leſer wiſſen es ſchon, woran ſie hier mit mir ſind; ich darf nur anführen, was über die unverletzbare pädagogiſche Grenze nicht hinaus geht; daher nur Folgendes.

a) Beſitzt A wirklich ſo viel Kraft, in der obigen Stellung, den ſtets ſich entgegenlehnenden Gegner B fortzudrängen, und dieß ſo lange fortzuſetzen, bis dieſer, aus dem Winkel der Gegenſtämmung herausgeworfen, eine ſenkrechtere Stellung annimmt: ſo hat er faſt immer gewonnenes Spiel, wenn er den B ſo ſchnell als möglich und in verdoppelten Schritten zurückdrängt. Denn B kann nicht ſo ſchnell rückwärts ſchreiten, als A vorwärts auf ihn eingeht; B muß daher hinten überfallen,

L

M

Gezeichn. v. d. Verf. D. ſc.

oder, weil er es hierzu gewiß nicht kommen läßt, ſich umwenden, um die Flucht zu ergreifen. Dann darf A nur ſchnell ſeyn, um den B, ehe er ſich etwa von neuem ſetzt, in den Rücken zu faſſen u. ſ. w. — Die oben angegebene Stellung wird übrigens häufig abgeändert. Unter dieſe Abänderungen gehört vorzüglich auch die, dem Gegner mehr die eine Seite und zwar ſo tief und ſchräg, als es gehen will, entgegen zu ſtellen; im Grunde wird demſelben hierdurch eine Blöße gegeben, die er leicht benutzen kann.

b) Hat hingegen A nicht ſo viel Kraft, den Gegner aus der Stelle zu bringen, ſo bleibt ihm noch ein überwiegender Vortheil übrig, der darin beſteht, dem B in den Rücken zu kommen, um ihn von hinten her an den Armen feſt zu faſſen. Kann er hierzu gelangen, ſo wird er ihn mit leichter Mühe fortdrängen und ſicher den Sieg erhalten. Iſt B ſehr langſamer Natur und A flink genug, ſo glückt es ihm vielleicht, mit großer Schnelligkeit um B herum zu ſpringen, um ihn von hinten zu faſſen. Leicht iſt dieß eben nicht. — Oder er läßt ſich darauf ein, den B ſchleunig herum zu drehen und ihn dann von hinten zu faſſen, wie Hercules nach Ovid den Achelous:

Impulsumque manu — — —
Protinus avertit, tergoque onerosus inhaesit.

In dieſem Falle wird er der Schulter ſeines Gegners, und zwar der Schulter derjenigen Seite, deren Bein B vorſtreckt, einen heftigen und ſchnellen Ruck gegeben, und mit der andern Hand in eben dem Augenblicke die andere Schulter, oder deren Oberarm an ſich ziehen, um dadurch den Gegner wenigſtens etwas zu wen-

den und ihn dabey deſto leichter umſchreiten und im Rücken faſſen zu können.

c) Ich kenne außer manchen andern Kunſtgriffen, die hier keine Anwendung leiden, noch eine Finte, die wohl zu erlauben, und dann anzuwenden iſt, wenn die erſte gegenſeitige Ergreifung nicht nach Verabredung geſchieht, ſondern dem Zufalle überlaſſen wird. Anſtatt den Gegner bey beyden Armen zu faſſen, erwartet A vielmehr, daß er gefaßt werde. Indem aber jener auf ihn eindringt, weicht A auf diejenige Seite ein wenig aus, deren Bein der Gegner nicht vorſtreckt. Hier ergreift er unerwartet und ſchnell den Arm des Gegners und reißt ihn ſo an ſich weg, daß ihm der Rücken des A Blöße gibt.

d) Eben ſo iſt es ein erlaubter Kunſtgriff wenn A, der des Gegners Oberarm gefaßt hat, ſich zu beſtreben ſcheint, als wolle er ihn rechts herumdrehen; im Nu aber dieſe Richtung in die entgegengeſetzte verwandelt und kraftvoll links drehet.

2. Der halbe Kampf oder das Heben. Erſte Art: Die Hauptſache beſteht darin, den Gegner zu umfaſſen, und ihn vom Boden, ſo viel es ſeyn kann, aufzuheben. Wenn ſich Beyde wohl in Acht nehmen, ſo dauert es lange, ehe einer den andern faßt, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umſpanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beſchriebenen, leichten Kampfe gemacht. Man drängt ſich ſo lange vor und rückwärts, bis ſich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfaſſen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteſte Griff iſt der, wenn A den Gegner von hinten umfaßt und ihn dann feſthält. Freylich iſt dieß auch ſchwieriger, wie man aus dem Obigen ſchon weiß. A muß folglich erſt die Mittel

ver

verſuchen, den B zu wenden, um ihm von hinten beyzu-kommen. Weniger ſicher iſt es aber, ihn von vorn zu nehmen; denn er kann hier noch immer ſeine Hände gegen A ſtämmen, den Leib einbiegen und ſo entſchlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft, ſcheint es zwar, die Arme des Gegners von hinten her zugleich mit zu umfaſſen, denn alsdann iſt er wie eingewindelt; aber er kann ſich dann auch leichter los machen; nämlich B wird vielleicht mit beyden Armen ſo ſtark auseinander drängen, daß die Umſpannung des A dadurch zerſprengt wird. Leicht iſt das nicht, aber es geſchieht doch nicht ſelten.

Eine weit kühnere Art des Aufhebens, die den Ringern von Profeſſion wohl ſchon ſeit den älteſten Zeiten bekannt war, muß ich hier noch angeben, da ſie mir nichts Widriges zu enthalten ſcheint. Wenn A gleich bey der Eröffnung des Angriffs, oder auch in der Fortſetzung deſſelben, in einem günſtigen Augenblicke, mit ſeiner Rechten die Linke ſeines Gegners im Handgelenk ergreift, zugleich im Vorſchritte mit ſeinem eigenen linken Beine, ſich niederbeugt und mit ſeiner linken Hand das Kniegelenk des B umfaßt: ſo wird er ihn unter kräftigem Zurückziehen ſeiner Hand leicht auf die Achſel bringen und nicht bloß heben, ſondern gar forttragen können. Zeichnung M gewährt eine nähere Anſchauung dieſes Benehmens.

Zweyte Art: — Sie läuft faſt auf daſſelbige hinaus. A läßt ſich von B freywillig um die Mitte des Leibes faſſen. B ſchlägt beyde Arme und Hände um ihn und verſchränkt die Finger. So hält er ihn feſt und A muß ſuchen, los zu kommen. Dieß wird er am beſten dadurch zu Stande bringen, wenn er ſeine Hände und Unterarme zwiſchen ſeinem Leibe und des B Armen durchſteckt und dann deſſen Hände auseinander drängt. Macht

ſich A los, ſo iſt er Sieger, im andern Falle iſts B. Dieſe Uebung iſt zur Stärkung aller Muſkeln, beſonders des Rückens ſehr zweckmäßig. *) — — Ich kann dieſe beyden, höchſt unſchuldigen, Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; ſie entſprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnaſtik verſtehn und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden iſt.

3. Der ganze Kampf hat das Niederlegen des Gegners zum Zweck. Es kommt dabey auf Verabredung an, ob der Sieg entſchieden werden ſoll, a) durch bloßes einmaliges Niederlegen, oder b) durch mehrmaliges, oder c) durch Feſthaltung des Gegners am Boden. Der erſte Fall iſt der leichteſte; der Sieg entſcheidet ſich durch einmaliges Niederlegen, und damit iſt die Sache abgethan. Im zweyten Falle ſind oft 3 Gänge zur Entſcheidung nöthig; denn wenn z. B. A den B einmal wirft, aber hierauf im zweyten Gange B den A, ſo kann erſt der dritte Gang die Entſcheidung des Sieges ausmitteln. Der dritte Fall iſt noch ſchwieriger, es kommt dabey nicht bloß darauf an, den Gegner zu werfen, ſondern auch auf völlige Bändigung deſſelben. Nur dieſe letzte Art verdient den Namen des ganzen Kampfes; jene erſten ſind nur anfängliche Stufen deſſelben.

Ueber das Benehmen der Ringer läßt ſich im Allgemeinen wenig ſagen. Es verſteht ſich von ſelbſt daß jeder darauf denkt, ſeinen Gegner im erſten Angriffe auf die vor-

*) Galen redet von dieſer Uebung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9. Robur partium tum exercet, tum firmat, siquis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

vortheilhafteſte Art zu faſſen, um ihn deſto ſchneller zu werfen. Sind aber beyde gleich vorſichtig und gleich gewandt, ſo werden ſie zuerſt von ſelbſt in den obigen leichten Kampf oder das bloße Fotdrängen gerathen, und hier den günſtigen Augenblick zu finden ſuchen, wo der Gegner eine Blöße gibt, die es möglich macht, ihn zu werfen.

Dieß kann auf ſehr mannichfaltige Art geſchehen. Alle jungen Leute finden hier bald ihre Handgriffe. Ich ſelbſt darf von einer beträchtlichen Menge der Kunſtgriffe eines Ringers von Profeſſion nur eine geringe Anzahl angeben, weil bey weitem der größte Theil zwar unſerm objectiven Zwecke, das iſt einer eigentlich abrichtenden Gymnaſtik durchaus, und ſelbſt unſerm ſubjectiven Zwecke nicht ſo ganz entgegen; aber unſern Sitten doch wohl eben ſo ſehr zuwider iſt, als dieſe ſich häufig ſelbſt widerſprechen, u. ſ. w. — Alſo nur etwas.

1) Wenn bey der Armverſchränkung (Zeichn. L) der eine Ringer, wir wollen ihn A nennen, mit beyden Händen den, an den Oberarmen oder Schultern gefaßten, Gegner B nach der linken Seite hinüber zu drücken ſtrebt, ſo wird B alle Kräfte dagegen anwenden und rechts ſtreben, um nicht links zu fallen. Läßt ihn A hierin etwas ſicher werden, ändert aber dann mit einem Male die Richtung ſeines Druckes ab, d. i. drücket plötzlich rechts: ſo iſt es leicht möglich, daß B rechts fällt.

2) Macht A plötzlich ſeinen rechten Arm frey, drängt ſich mit ſeiner rechten, vorgedrehten, Seite näher an B, tritt zugleich mit ſeinem rechten Beine hinter des Gegners linkes Bein, und umfaßt mit dem rechten Arme des Gegners Bruſt: ſo wird er ihn leicht hinter- oder ſeit-

ſeitwärts drücken, ſo daß B über das Knie des A fällt.

3) Auf ähnliche Art kann A, am beſten im Angriffe, aber auch in der Folge, mit Schnelligkeit unter des Gegners linken Arme durchſchlüpfen, in demſelben Moment ſein rechtes, im Knie gebogenes, Bein zwiſchen die Beine des B ſetzen und ſeinen rechten Arm auf den Rücken deſſelben anlegen, oder ihm im Bunde heben: ſo muß B über des A Knie niederfallen.

4) Hat B ſein rechtes Bein im Angriffe vorſtehen, ſo kann A mit ſeiner Rechten dieſes Bein im Kniegelenk faſſen und B muß ſinken, wenn A mit ſeiner Linken deſſen rechte Schulter ſeitwärts oder rückwärts überdrückt.

Iſt endlich einer, es ſey B, geworfen, ſo muß er bey dem ganzen Kampfe auch völlig Waffenlos gemacht, das iſt, ſo am Boden gehalten werden, daß er augenſcheinlich nichts mehr machen kann. Gewiß iſt dieß erreicht, wenn B, auf dem Rücken liegend, von A überkniet und an den Oberarmen am Boden niedergehalten wird.

4. Der zuſammengeſetzte Kampf iſt von allen der ſchwerſte; denn bey allen jenen Arten war das beſtimmt, was geſchehen ſollte, jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier iſt es nicht ſo. Alle drey Arten des Ringens vereinigen ſich zur vierten. Beyde Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, ſich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden feſtzuhalten, ohne daß der Gegner es weiß, was der Andre in dieſem Augenblicke vorzunehmen willens iſt; er muß folglich ſeine Achtſamkeit und Geiſtesgegenwart, ſeine Geſchicklichkeit, ſeine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu ſetzen. Wer zuerſt ermattet, iſt des Siegs verluſtig.

Allgemeine Geſetze. 1) Der erſte Angriff kann, wie ſchon oben bemerkt worden, entweder nach Verabredung geſchehen, oder dem Zufalle überlaſſen bleiben. Im letzten Falle darf doch der gegenſeitige Ausfall der Ringenden, die ein Paar Schritte von einander ſtehen, nicht mit zu raſcher Hitze geſchehen; er ſey vielmehr nur Hand- und Arm-Kampf. — 2) Es darf weder bloß am Zeuge, noch an den Haaren, ſondern es muß immer nur am ganzen Leibe oder ſeinen Gliedern angefaßt werden. Hals, Kopf, Geſicht und Schamtheile ſind neutrale Stellen. — 3) Stoßen, Schlagen, Verdrehen einzelner Theile, alles dieß iſt gegen die Geſetze des friedlichen Ringens. — 4) Die Entſcheidung des Sieges wird durch die Stimmenmehrheit der umherſtehenden jungen Geſellſchaft beſtimmt, welche hier das Publikum und Tribunal bildet, Beyfall klatſcht, aufmuntert, erinnert, aber nie befugt iſt, die Handgriffe der Ringenden zu leiten. Bey dem leichten Kampfe entſcheidet das Zurückdrängen nur dann, wenn der Gegner offenbar nichts mehr dagegen ausrichten kann; bey dem halben Kampfe das Heben nur dann, wenn er nicht im Stande iſt, ſich davon frey zu machen; bey dem ganzen Kampfe das Niederwerfen entweder nur dann, wenn der Eine mehrmals geworfen iſt, als der Andere, oder wenn A den B wirft, ohne ſelbſt zu fallen; das iſt wenn er auf den Füßen ſtehen bleibt und den Boden höchſtens nur mit den Händen zur Stützung berührt; oder endlich, wenn einer am Boden ſo feſt gehalten wird, daß er nichts mehr unternehmen kann. Endlich entſcheiden dieſe Feſtſetzungen auch einzeln bey dem zuſammengeſetzten Kampfe.

Vorſichtsregeln. a) Immer ſey dieſe Uebung ohne allen Zwang, nur das Unternehmen Freywil-

liger. — b) Sie verlangt einen Aufſeher, der die Jugend in die gehörige Stimmung zu ſetzen verſteht. — c) Der Boden ſey lockerer, tiefer Sand. — d) Alle überflüſſige Kleidung wird abgelegt, alle harten Sachen werden aus den Taſchen, Steine vom Platze entfernt.

5. Das Ringen um einen Apfel oder Stab. — Um beſonders den Händen die Kraft zu verſchaffen, ſich feſt zu zu ſchließen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hineingefaßt. Einer macht den Verſuch, ihn dem Andern heraus zu winden. — Dieſe Gymnaſtik der Fauſt iſt ſehr alt; Milo übte ſie fleißig. Bald ließ er den Verſuch machen, ihm die geſchloſſene Fauſt zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot ſie zum Eröffnen dar. *) Will man die Arme etwas mit in Anſpruch nehmen: ſo wählt man, ſtatt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 4′ langen Stab. Die Entſcheidung des Sieges iſt leicht abzuſehen.

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9. malum punicum, aut tale quippiam, manibus complexus, auferendum cuivis praebebat.

Drey-

Dreyzehnter Abſchnitt.

Das Fechten auf Stoß und Hieb.

„Es iſt keine Kunſt, die nicht ihre Gegner gefunden hätte, und keine, bey welcher die Gegner ſcheinbarere Gründe für ſich zu haben glauben, als die Fechtkunſt.

Roux.

Mein Zögling kann die Fertigkeit des Laufens anwenden, um einem Unſchuldigen, dem er übel will, nachzuſetzen, und ihn gewaltſam zu behandeln; die Kunſt des Schreibens, um ein ganzes Land in Aufruhr zu ſetzen u. ſ. w. Iſt darum die Kunſt des Schreibens und die Fertigkeit des Laufens an ſich verwerflich? — Aber die Fertigkeit im Fechten macht aufgelegt, Händel zu ſuchen. — Die Fertigkeit? — Gewiß nicht! ſondern nur die rohe innere Gemüthsart. Wäre es wirklich der Fall, daß körperliche Stärke und Fertigkeit zu Händeln aufgelegt machten, ſo müßten dieſe phyſiſchen Eigenſchaften überhaupt aus der bürgerlichen Geſellſchaft verbannt werden. Es gibt Millionen körperlich ſtarker Menſchen, aber im ganzen

zen nur wenige unter ihnen, die ſich dadurch zu Händeln verleiten ließen, und dieſe Wenigen würden ihrer rohen Gemüthsart auch dann folgen, wenn ſie weniger ſtark wären. Sorgt nur immer dafür, daß des Menſchen Kopf und Herz und Körper möglichſt gebildet werde, und er wird mit ſich und der Menſchengeſellſchaft in ſchönſter Harmonie leben; aber vernachläſſiget ihr Eines, ſo entſteht ein verſtümmeltes Weſen, das Lebenslang ſeine wunden Stellen behält und mit dieſen unaufhörlich anſtößt!

Iſt denn das Fechten nothwendig nur die Fertigkeit „die Angriffe des Gegners mit dem Degen auf eine vortheilhafte Art abzuwehren und ihn, unter eigener Sicherung, damit zu verletzen?“ oder auch eine echte gymnaſtiſche Uebung, die dazu in hohem Grade beyträgt, die Entwickelung der körperlichen Kraft und Gewandtheit zu unterſtützen, und ſich in Gefahren mancher Art zu beſchirmen? Man denkt nur immer an jenes, weil man es ſo gewohnt iſt; und doch iſt dieß eben ſo unnöthig, als es falſch ſeyn würde, wenn man alle übrigen gymnaſtiſchen Uebungen, nach den ſchädlichen Zwecken definiren wollte, die ſich denſelben unterſchieben laſſen.

Und hätte auch Tiſſot in ſeiner medicin. chirurgiſchen Gymnaſtik die Fertigkeit des Fechtens in diätetiſcher Hinſicht nicht dringend empfohlen und das Körperbildende dieſer Uebung kurz und ſtark gezeichnet, ſo würde ich doch jetzt dieſelbe dringend empfehlen.

Da ich ſelbſt wenige praktiſche Kenntniſſe von dem Gegenſtande habe: ſo durft ich mich nicht daran wagen, denſelben ſelbſt abzuhandeln. Ich überließ dieß einem braven Manne, der ſich zuerſt das Verdienſt erwarb, das Fechten als gymnaſtiſche Uebung aufzuſtellen. *) Von dieſem rührt das Folgende her.

„Man wird den übrigen Leibesübungen nicht zu nahe treten, wenn man der Fechtkunſt einen vorzüglichen Rang unter denſelben zugeſteht. Für die Entwickelung und Erhöhung der phyſiſchen Kräfte des Menſchen, für die Geſundheit, Stärke und Gewandtheit des Körpers iſt das Fechten höchſt wirkſam. Es nimmt alle Theile des Körpers in Anſpruch, und iſt daher für Perſonen, die zu einer vielſitzenden Lebensart beſtimmt ſind, eine ganz vorzügliche Leibesübung. Vermehrung der Gegenwart des Geiſtes, des ſcharfen Blickes, der ſchnellen und kalten Entſchloſſenheit u. ſ. w. iſt dem Fechten nicht abzuſprechen.

1. Das Stoßfechten.

Fechtkunſt heißt: die Kunſt, einen, vermittelſt einer geſchickten Parade abgelehnten, Angriff mit einem Nach-

*) Dem Hrn. J. A. C. Roux, öffentlichem Lehrer der Fechtkunſt auf der Univerſität Erlangen. Er ſchrieb: Grundriſs der Fechtkunſt als gymnaſtiſche Uebung betrachtet. Ein Leitfaden für den mündlichen Unterricht. Jena 1798 und Theoretiſch praktiſche Anweiſung über das Hiebfechten etc. Fürth 1803. Zwey Schriften, die den denkenden und gebildeten Mann ankündigen.

Nachſtoße nach einem ſich vorgeſetzten Plane zu ver⸗ binden.

In dieſer Erklärung liegt zugleich der Begriff vom regelmäßigen Contrefechten, daß inſofern vom regelloſen Raufen verſchieden iſt, als es in praktiſchen, planmäßi⸗ gen Gängen beſtehet. Unter einem praktiſchen Gange verſtehe ich eine Reihe von Stößen in Verbindung mit Paraden, wobey ein auszuführender Plan zum Grunde liegt. In Hinſicht auf die detaillirte Erklärung von einem praktiſchen Gange beziehe ich mich auf das, was ſchon an einem andern Orte geſagt worden iſt. *)

Poſition heißt: eine geſchickte Stellung des Kör⸗ pers, verbunden mit einer zur Vertheidigung geſchickten Lage des Arms. Zu einer guten Poſition wird erfordert: daß die Laſt des Körpers in einer ſitzenden Stellung auf dem etwas auswärts geſetzten linken Fuße ruhe, und der rechte Fuß ungefähr einen Schuh weit, in einer ſolchen Richtung vor den Linken geſtellt werde, daß Abſatz hinter Abſatz zu ſtehen kommt. Den rechten Arm ſtellt man vor die Bruſt, und die linke Hand, die man ſowohl bey einigen Stößen, als auch bey einigen Paraden vorzuſetzen pflegt, wird ver⸗ kehrt an die rechte Seite der Bruſt gelegt. Der Obertheil des Körpers aber, muß ſo weit vorgelegt werden, daß der Unterleib, der zugleich eingezogen wird, von der gu⸗ ten Poſition ſelbſt ſchon gedeckt iſt.

Unter den verſchiedenen Arten, das Stoßrappier zu halten, iſt ohne Zweifel folgende die beſte: An der einen Seite des Rappiers wird der Daumen in gerader Richtung mit der Klinge; an der entgegengeſetzten Seite aber der

Zei⸗

*) In meinem Grundriſſe der Fechtkunſt. §. 46 — 49, und in meiner praktiſchen Anweiſung über das Hiebfechten. §. 78 — 82.

Zeigefinger gekrümmt an die Pariſtange gelegt. Die übrigen 3 Finger umſchließen den Griff. Beym Halten eines Haurappiers umſchließt der Zeigefinger die ganze Pariſtange.

Die vorkommenden Bewegungen, oder Lagen der Fauſt ſind: Prim, Second, Terz, halb Terz, halb Quart und Quart.

In Prim liegt man, wenn der Daumen unten und der kleine Finger oben liegt, mithin die obere Seite der Hand nach der linken Seite, die geſchloſſenen Finger aber nach der rechten Seite gekehrt ſind. Die Pariſtange ſtehet ſenkrecht. Liegt die obere Seite der Hand oben, die geſchloſſenen Finger aber unten, und die Pariſtange horizontal: ſo liegt man in Second. Terz iſt inſofern von Second verſchieden, als in derſelben Lage der Fauſt mit Arm und Klinge ein Winkel nach der rechten Seite gemacht wird. Bey halb Terz-halb Quart liegt der Daumen oben, und der kleine Finger unten. Die Pariſtange ſtehet ſenkrecht, und die obere Seite der Hand iſt nach der rechten Seite, die geſchloſſenen Finger aber ſind nach der linken Seite gekehrt. Quart heißt: wenn die obere Seite der Hand unten und die geſchloſſenen Finger oben liegen. Die Pariſtange ſtehet horizontal.

Prim iſt mehr im Hiebfechten gebräuchlich. Second iſt die natürlichſte Bewegung zu ſtoßen; allein auch eine ſchwache, nachgiebige Bewegung, die gegen Quart ihre ganze Kraft verliert. Halb Terz-halb Quart iſt die entgegengeſetzte Lage von Prim, und Quart iſt das Gegentheil von Second.

Die Klinge wird in 4 Theile, in ganze und halbe Stärke, und in ganze und halbe Schwäche, getheilt. Nimmt man an, daß eine Klinge 4 Spannen lang iſt,

und fängt vom Stichblatte, oder Teller zu meſſen an: ſo iſt die erſte Spanne die ganze Stärke, und die zweyte Spanne die halbe Stärke; die dritte Spanne die halbe Schwäche, und die vierte Spanne die ganze Schwäche.

Nach der Lage der Klinge wird die Menſur, d. h. der Raum zwiſchen zwey Fechtenden beſtimmt. Die Menſur iſt eine weite, mittlere, oder ordentliche und enge. Weit iſt die Menſur, wenn man mit der halben Schwäche der Klinge an der ganzen Schwäche der Klinge des Gegners liegt. Die mittlere Menſur iſt diejenige, wo man mit der halben Schwäche an der halben Stärke der Klinge des Gegners liegt. Dieſes iſt die beſte Lage zum Contrefechten. Eng iſt die Menſur, wenn man mit der halben Schwäche an der ganzen Stärke der Klinge des Gegners liegt. In der engen Menſur iſt es aber nicht wohl möglich, einen Stoß zu pariren.

Gehet man nun aus der mittlern Menſur in die enge Menſur, ſo ſagt man: in die Menſur rücken. Gehet man aber aus der mittlern Menſur in die weite Menſur, ſo heißt es: die Menſur brechen. Erſteres führt auf das Avanciren; Letzteres hingegen auf das Retiriren. Das Avanciren, welches ſowohl einfach, als doppelt geſchieht, wird oft vom Retiriren, das Retiriren aber durchgehends vom Avanciren beſtimmt. Einfach avanciren heißt; wenn man den linken Fuß an den rechten ſetzt. Doppelt avancirt man aber, wenn zuerſt der rechte Fuß in gerader Richtung einen Schuh weit vorwärts, und der linke Fuß in gleicher Weite mit dem rechten nachgeſetzt wird. Allein das doppelte Avanciren iſt weit ſeltner anwendbar, als das einfache Avanciren.

Voltiren heißt: wenn man mit einer geſchickten Wendung des Körpers den linken Fuß hinter den rechten

ſchlägt. Einer Volte bedient man ſich, um mit dem Gegner, der aus der Vertheidigungslinie gegangen iſt, wieder in gerade Linie zu kommen. Denn es iſt eine feſtgeſetzte Regel der Kunſt: Wollen die Fechtenden gleiche Vortheile haben, ſo müſſen ſie in gleicher Menſur liegen, und gegen einander in gerader Linie ſtehen.

Ein Stoß iſt ein Ausfall, wobey die Abſicht zum Grunde liegt, dem Andern die Klinge ſo nahe zu bringen, daß man ihn damit erreichen kann.

Bey den Stößen wird nicht über die Klinge, ſondern unter der Klinge durchgegangen, und während des Durchgehens in die Bewegung changirt, in welcher man zu ſtoßen Willens iſt. Der rechte Fuß muß erſt nach der zu machenden Bewegung bewegt werden, d. h. der Ausfall iſt das Letzte worauf man zu achten hat.

Es gibt flüchtige und feſte Stöße; Attakirſtöße und Nachſtöße. Flüchtige Stöße ſind diejenigen, wobey die Klinge des Andern nicht berührt wird; feſte Stöße hingegen ſind ſolche Stöße, die an der Klinge gethan werden.

Ein Stoß, der in eine von dem Gegner gegebene Blöße, oder in eine ſolche Blöße gethan wird, die man ſich ſelbſt verſchafft hat, heißt: ein Attakirſtoß. Ein Nachſtoß aber ſetzt eine Parade voraus.

Flüchtige Stöße ſind: Quart und Secönd über den Arm, die innere flüchtige Quart, Second unter den Arm, und Quart-coupée. Unter den feſten Stößen ſind enthalten: die innere feſte Quart, Terz und Quart-revers.

Jeder Stoß gründet ſich auf die Lage der Fauſt und Klinge des Gegners, und auf die damit verbundene Blöße. Inwendig liegt man, wenn beyde Klingen mit ihren linken Seiten zuſammen liegen; auswendig aber, wenn beyde Klingen mit ihren rechten Seiten zuſammen liegen.

Blöße heißt diejenige Stelle am Körper, welche weder von der Lage des Arms und der Klinge noch von der guten, regelmäßigen Poſition ſelbſt ſchon gedeckt iſt.

I. Von den flüchtigen Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Drückt der Gegner, mit dem man inwendig liegt, meine Klinge nach ſeiner linken Seite: ſo gibt er äußere Blöße, und man gehet in Quart unter ſeiner Klinge durch, und ſtößt mit gehobener Fauſt Quart über den Arm. Liegt man aber auswendig, und er drückt meine Klinge nach ſeiner rechten Seite: ſo gibt er innere Blöße, und man ſtößt mit gehobener Fauſt die innere flüchtige Quart. Mit einer hohen Lage in Second an der äußeren Seite der Klinge, wobey die Fauſt ein wenig höher als die Schulter, und die Klinge ein wenig höher als die Fauſt gerichtet iſt, und mit einer ähnlichen hohen Lage in Quart, an der innern Seite der Klinge, gibt der Gegner untere Blöße. Im erſten Fall ſtößt man Second unter den Arm; im andern Fall aber mit Vorſetzung der linken Hand, Quart-coupée, d. h. Quart unter den Arm.

II. Von den feſten Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Liegt der Gegner auswendig mit links geſtellter Fauſt und rechts gekehrter hoher Klinge: ſo gibt er Blöße zu der innern feſten Quart. Man gehe in Quart unter der Klinge durch, faſſe mit der Stärke der Klinge deſſen Schwäche der Klinge, und ſtoße mit einem Winkel und hoher Fauſt die feſte Quart in dieſe Blöße. Streckt der Gegner inwendig Arm und Klinge in halb Terz-halb Quart entgegen, ſo gibt er Blöße zu Terz. Man gehe in Terz unter der Klinge durch, faſſe mit der ganzen Stärke die ganze Schwäche der Klinge des Gegners,

ners, und ſtoße mit Beybehaltung der Klinge Terz auf der Klinge. Arm und Klinge machen einen rechten Winkel. Streckt der Gegner auswendig Arm und Klinge in Quart entgegen und läßt die Klinge ein wenig ſinken: ſo gibt er Blöße zu Quart-revers. Hier gehet man in Quart unter der Klinge durch, legt ſich mit der Stärke auf deſſen Schwäche der Klinge, und ſtößt mit Beybehaltung der Klinge Quart-revers auf der Klinge in dieſelbe Blöße. Der Stoß gehet von auſſen nach innen unter den Arm durch.

Eine Parade heißt: ein geſchicktes Einſetzen der Fauſt und Klinge in diejenige Linie, in welche der Andere ſtößt. Soll eine Parade gut ſeyn, ſo muß ſie mit der Stärke der Klinge und ſo eng als möglich gemacht werden. Von der Parade eines Nachſtoßes iſt zu merken: daß der rechte Fuß mit der Parade zugleich zurückgeſetzt werde.

I. Paraden der flüchtigen Stöße mit ihren Nachſtößen.

Gegen Quart und Second über den Arm drehe man die Fauſt mit ein wenig rechts geſenkter Klinge in Quart, und ſtoße Terz nach. Gegen die innere flüchtige Quart ſetzt man Arm und Klinge nach der linken Seite gekehrt, in halb Terz-halb Quart ein, und ſtößt die feſte Quart nach. Second unter den Arm und Quart-coupée hebt man mit halb Terz-halb Quart aus, und ſtößt die feſte Quart nach. Die Parade iſt dieſelbe, wie diejenige der innern flüchtigen Quart; nur daß ſie mit tiefer Fauſt und hoher Klinge gemacht wird.

II. Paraden der feſten Stöße mit ihren Nachſtößen.

Die innere feſte Quart wird, wie die innere flüchtige Quart, mit halb Terz-halb Quart parirt, und entweder

die feſte Quart, oder Quart-revers nachgeſtoßen. Terz läßt man mit angezogenem Arm und geſenkter Klinge in Second ablaufen, und ſtößt Second unter den Arm nach. Man läßt ſich eigentlich ſo weit in die Parade drücken, als nöthig iſt, um den Stoß an der linken Seite vorbey zu leiten. Quart-revers hebt man, wie die Second unter den Arm, mit halb Terz-halb Quart aus, und ſtößt die innere feſte Quart nach. Mit der Parade ſelbſt gehet man über die Klinge des Gegners und leitet den Stoß mit Beybehaltung der Klinge von auſſen nach der innern Seite der Klinge.

Die Mittel, ſich Blöße zu verſchaffen, ſind: das Stringiren oder Belegen der Klinge, das Battiren und Ligiren.

Stringiren heißt, wenn man mit der ganzen Stärke der Klinge die Schwäche der Klinge des Gegners wegbewegt, und ſich dadurch Blöße zu einem Stoß verſchafft. Das Stringiren ſetzt eine entgegengeſtreckte Lage voraus, und iſt nichts anders, als eine gewöhnliche innere und äußere Parade. Inwendig ſtringirt man mit halb Terz-halb Quart, und ſtößt in die dadurch erhaltene Blöße die feſte Quart nach; auswendig hingegen wird mit Quart ſtringirt und Terz nachgeſtoßen.

Eine Battute heißt, ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter halber Hieb, welcher den Grund ſeiner Wirkſamkeit in der Schwungkraft der Klinge hat. Inwendig wird mit halb Terz-halb Quart battirt, und die innere flüchtige Quart nachgeſtoßen; auswendig aber battirt man mit Terz und ſtößt mit Second über den Arm nach. Die Battuten werden alsdann angewendet, wenn der Gegner gegen das Stringiren noch Widerſtand leiſtet. Geſetzt aber, die Battuten wären nicht hinrei-

chend

chend, die Klinge des Gegners wegzubewegen, und ſich eine Blöße zu verſchaffen, welches doch der Zweck vom Battiren iſt: ſo wählt man ein noch ſtärkeres Mittel, um zu ſeinem Zwecke zu gelangen, d. h. man bedient ſich einer Ligade.

Eine Ligade iſt ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter mehr als halber Hieb. Die Ligaden ſind inſofern von den Battuten verſchieden, als jene an derſelben Seite, wo man mit dem Gegner liegt, die Ligaden aber an der entgegengeſetzten Seite gemacht werden. Liegt man inwendig, ſo wird an der äußern Seite der Klinge mit verhangener Second oder vielmehr mit Prim ligirt, und Second über den Arm nachgeſtoßen. Liegt man aber auswendig, ſo ligirt man inwendig mit Quart, und ſtößt entweder Quart oder Second nach. Die äußere Ligade wirkt nur gegen Quart; die innere Ligade aber iſt gegen Quart unwirkſam, und wirkt gegen jede andere Bewegung.

Die Contrelectionen ſowohl gegen das Stringiren, als auch gegen das Battiren und Ligiren beſtehen darin, daß man unter der Klinge durchgehet, und in die an der entgegengeſetzten Seite erhaltene Blöße ſtößt. Wenn der Andere aber die Klinge mit dem Stringiren nicht antrifft, und gleich wieder zurückgreift, um den Stoß zu pariren: ſo zeigt man nur die Bewegung eines Stoßes und ſtößt in die mit der Parade des Gegners an der entgegengeſetzten Seite erhaltene Blöße, d. h. man macht eine Finte die aus dem Stringiren entſpringt.

Demnach heißt eine F i n t e, eine Verführung zu einer neuen, noch ſicherern Blöße, als diejenige war, welche der Andere vorher ſchon gegeben hatte. Die Finten ſind einfache und doppelte; Finten beym Angriffe, und

Fin-

Finten auf den Nachſtoß. Von der einfachen Finte liegt der Grund, in einer vom Gegner angewandten Parade und der damit verbundenen Blöße. Von der doppelten Finte hingegen liegt der Grund in der Parade der einfachen Finte. Z. B. wenn der Gegner die Quart über den Arm ſchon mit Quart parirt hat, und er gibt bey einem zweyten Angriffe wieder Blöße zu Quart über den Arm: ſo wird eine einfache Finte beym Angriffe gemacht, d. h. man zeigt nur die äußere Quart und ſtößt die innere flüchtige Quart. Parirt nun der Gegner die innere flüchtige Quart nach der einfachen Finte mit halb Terz-halb Quart: ſo macht man bey einer abermals erhaltenen Blöße zu Quart über den Arm eine doppelte Finte, d. h. man zeigt zuerſt Quart über den Arm, gleich darauf die innere flüchtige Quart, und ſtößt dennoch Quart über den Arm in die zuerſt erhaltene Blöße.

Caviren heißt: wenn beyde Klingen einen Zirkel beſchreiben, und nach beſchriebenem Zirkel wieder in ihre erſte Lage kommen. Je nachdem man mit dem Gegner an der innern oder äußern Seite der Klinge liegt, ſo wird es auch eine innere oder äußere Cavation genannt. Wird aber nach vorher beſchriebenem Zirkel die Klinge noch ſtringirt, ſo heißt dieß caviren-pariren, womit folgende Vortheile verbunden ſind:

Stöße nach der entgegengeſetzten Seite zu leiten, neue Blößen zu erforſchen und Einförmigkeit zu vermeiden; Mannichfaltigkeit der Finten zu bewirken und ſeinen Plan zu verbergen; Finten zu pariren; dem Gegner die Schwäche der Klinge zu entziehen, und dadurch alle feſten Stöße von ſich abzulehnen. Z. B. man liegt inwendig und der Gegner macht eine äußere Quart-Finte, oder er ſtößt entweder Quart über den Arm oder Terz: ſo geht

man ſeiner Klinge nach, cavirt-parirt inwendig mit halb Terz-halb Quart, und ſtößt die feſte Quart nach. Liegt man aber auswendig und der Gegner geht unter der Klinge durch, um die innere flüchtige oder feſte Quart zu ſtoßen, oder eine innere Quart-Finte zu machen: ſo gehet man ſeiner Klinge in Quart nach, cavirt-parirt auswendig mit Quart und ſtößt Terz nach.

Eine Cavations-Finte die in der Cavate-Parade ihren Grund hat, beſtehet darin, daß mitcavirt und in die mit der Cavate-Parade erhaltene Blöße geſtoßen wird. Es gibt ſowohl äußere und innere, als auch einfache und doppelte Cavationsfinten. Z. B., man liegt inwendig, und der Gegner cavirt-parirt die äußere Quart-Finte mit halb Terz-halb Quart: ſo wird zwar Quart über den Arm gezeigt; allein mitcavirt, und dennoch Quart über den Arm in die zuerſt erhaltene Blöße geſtoßen, d. h. man macht eine äußere, einfache Cavationsfinte. Parirt er aber die äußere Quart nach der einfachen Cavationsfinte wieder mit Quart, ſo macht man bey einem zweyten Angriffe eine doppelte Cavationsfinte, d. h. man zeigt nach der einfachen Cavationsfinte Quart über den Arm, und ſtößt die innere flüchtige Quart. Daſſelbe gilt auch von der innern Cavationsfinte.

Eine Finte von der Klinge iſt ein, nach einer innern Parade in halb Terz-halb Quart gethaner, Nachſtoß Quart über den Arm. Die Finte von der Klinge, die in der Abſicht gemacht wird, um eine ſchon entſtandene Einförmigkeit zu vermeiden, führt auf die Anwendung der Finten auf den Nachſtoß. Z. B. wenn der Gegner die innere, feſte Quart jedesmal mit halb Terz-halb Quart parirt, und wieder die feſte Quart nachſtößt; ſo entſtehet Einförmigkeit und man ſtößt nicht wider die feſte Quart,

ſon-

ſondern Quart über den Arm nach. Parirt er nun die Quart über den Arm nach der Finte von der Klinge mit Quart, und ſtößt Terz nach, ſo wird die Terz mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt und eine einfache Finte auf den Nachſtoß gemacht, d. h. man zeigt Quart über den Arm und ſtößt die innere flüchtige Quart nach. So wie die einfache Finte auf den Nachſtoß angewendet werden kann, ſo läßt ſich ſowohl eine doppelte Finte, als auch eine Cavationsfinte auf den Nachſtoß anwenden. Bey der Anwendung der Cavationsfinten auf den Nachſtoß wird nur vorausgeſetzt, daß der Gegner die Finte von der Klinge mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt.

2. Das Hiebfechten.

Das Hiebfechten hat mit dem Stoßfechten vieles gemein. Was ich im Vorhergehenden von den verſchiedenen Lagen der Fauſt und von der Eintheilung der Klinge u. ſ. w. geſagt habe, das gilt auch hier. Ueberhaupt, es kommen hier oft Kunſtwörter vor, welche nicht ſowohl in ihrer Bedeutung, ſondern nur dem Namen nach von einander verſchieden ſind. Z. B. was dort heißt ausfallen, das heißt hier vortreten; und was hier heißt verſetzen, das heißt dort pariren.

Die Poſition iſt hier inſofern von der Poſition im Stoßfechten verſchieden, als man den rechten Fuß nicht mit gebogenem Knie, ſondern geſtreckt und ein wenig rechts vor den linken ſtellt, die linke Hand aber verkehrt auf den Rücken legt. Der rechte Arm wird geſtreckt, und die Fauſt ſo hoch vor den Kopf geſtellt, daß der Kopf von der Fauſt ſelbſt ſchon gedeckt iſt. Was die Lage der Fauſt beym Angriffe betrifft: ſo legt man ſich gewöhnlich in

Terz, oder vielmehr in halb Second-halb Prim mit etwas links gekehrter Klinge aus. Doch man kann ſich auch an der innern Seite der Klinge in hoch Quart auslegen, und richtet ſich in Anſehung der Lage lediglich nach dem Verhalten des Gegners.

Ein Hieb iſt nichts anders, als ein Schnitt, welcher durch einen gewiſſen kurzen Schwung mit der Klinge hervorgebracht wird. Die Erforderniſſe eines guten Hiebes ſind folgende: Nicht der ganze Arm, ſondern das Fauſtgelenke macht den Hieb. Der Arm wird zwar unbemerkbar gebogen; allein mit dem Hiebe ſelbſt wieder geſtreckt. Die Klinge muß in der Richtung des Hiebes bleiben, d. h. man muß jederzeit ſcharf hauen, und daher bey Hieben an der entgegengeſetzten Seite, wobey übergehoben wird, während des Ueberhebens ſchon in die Bewegung changiren, in welcher man zu hauen Willens iſt. Das rechte Bein wird beym Vortreten gebogen, mit dem Zurückſetzen aber wieder geſtreckt.

Die Hiebe werden im Allgemeinen eingetheilt: in innere und äußere, in obere und untere Hiebe; in Hiebe beym Angriffe und in Nachhiebe. — Innere obere Hiebe ſind: Die innere, obere Quart nach der Bruſt, nach der linken Seite des Arms und nach der Hand.

Innere untere Hiebe ſind: Quart nach dem Unterleibe und nach dem Knie. Die polniſche Quart, die von unten nach oben, entweder nach dem Unterleibe, oder nach der untern Seite des Arms gehet.

Aeußere obere Hiebe ſind: Terz nach der rechten Seite der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand. Letzteres iſt die ſogenannte Fingerterz. Halb Terz-halb Quart auf die Schulter. Andere nennen es die Schulterquart. Die Winkelquart, die mit hoher Fauſt und tiefer Klinge von

auſ-

auſſen nach der innern Seite des Arms gehauen wird. Nimmt man aber an, daß die äußere Lage in halb Second-halb Prim die beſte iſt: ſo können auch die äußern, obern Hiebe nur auf den Nachhieb angewendet werden, weil in dieſem Fall die äußere, obere Seite von der Fauſt ſelbſt ſchon gedeckt iſt.

Aeußere untere Hiebe ſind: Prim nach der untern Seite des Arms und nach der Bruſt. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie.

Sowohl die äußere Lage in halb Second-halb Prim, als auch die innere hohe Lage in Quart, iſt mit vielfacher Blöße verbunden. Liegt man mit dem Gegner auswendig, ſo hauet man entweder die äußere untere Terz, oder man ziehet die Klinge ein wenig zurück und hauet Prim. Man gehet auch in Quart über die Klinge und hauet ſowohl die innere obere Quart nach der Bruſt, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die innere untere Quart nach dem Unterleibe, auch nach dem Knie und die polniſche Quart.

Liegt man mit dem Gegner inwendig in hoch Quart, ſo kann nicht nur an eben dieſer Seite Quart nach dem Unterleibe, nach dem Knie und die polniſche Quart gehauen werden, ſondern man hebt auch über und hauet an der entgegengeſetzten äußern Seite, ſowohl die obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die äußere untere Terz in die rechte Seite und nach dem Knie.

Was das Verſetzen der Hiebe betrifft, ſo muß es mit der Stärke und Schärfe der Klinge, ſo eng als möglich, und mit einiger Anſtrengung des Arms, doch aber ſo geſchehen, daß dabey vermieden wird, der Klinge des Gegners entgegen zu hauen.

1. Von dem Verſetzen der innern obern Hiebe: Die innere obere Quart nach der Bruſt, nach dem Arm und nach der Hand verſetzt man mit Quart, und hauet entweder die innere untere Quart, oder die äußere, obere oder untere Terz nach. Der Stärkere kann die innern obern Hiebe, auch mit nach der linken Seite gekehrter Klinge in verhangener Second, oder vielmehr in verhangener Prim verſetzen und die Winkelquart nachhauen. Der Arm wird geſtreckt und die Fauſt ſo hoch geſtellt, daß man unter dem Arm durchſehen kann.

2. Vom Verſetzen der innern untern Hiebe: Die innere untere Quart entweder nach dem Unterleibe, oder nach dem Knie, kann auf dreyerley Art verſetzt werden.
   a) Mit verhangener Prim, auf dieſelbe Art, wie man im Stoßfechten die Terz ablaufen läßt, nur daß hier der Arm geſtreckt wird. Die Winkelquart wird als ein beſonders guter Nachhieb nachgehauen.
   b) Verſetzt man ſie mit verhangener Quart, d. h. mit geſenkter Klinge in Quart, und hauet entweder die innere obere Quart, oder Prim nach.
   c) Wird ſie mit tiefer Fauſt und beynahe ſenkrecht geſtellter Klinge, in halb Terz-halb Quart verſetzt, und die innere obere Quart nachgehauen.

Die polniſche Quart verſetzt man entweder mit verhangener Prim und hauet die Winkelquart nach, oder man verſetzt ſie mit ſenkrecht geſtellter Klinge in halb Terz-halb Quart, und hauet die innere obere Quart nach.

3. Von dem Verſetzen der äußern obern Hiebe: Sowohl die äußere obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die Winkelquart wird mit hoher Fauſt in halb Second-halb Prim verſetzt,

und entweder die äußere untere Terz, oder die innere obere oder untere Quart nachgehauen.

4. Von dem Verſetzen der äußern untern Hiebe: Prim verſetzt man mit quer vorgeſetzter Klinge in Second, und hauet die äußere obere Terz nach. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie wird mit nach der rechten Seite gekehrter Klinge in verhangener halb Second-halb Prim verſetzt, und die äußere obere Terz nachgehauen.

* * *

Zu dem Obigen des Hrn. Roux habe ich noch folgendes hinzu zu ſetzen.

Knaben von 10 bis 12 Jahren ſind ſchon fähig, leichte Fechtübungen anzuſtellen, und dieſe ſind in der Jahreszeit, wo die Witterung viele andere Uebungen hindert, um deſto willkommner, weil ſie im Zimmer vorgenommen werden können. Die Rappiere müſſen nach der Größe und Stärke der Jugend gewählt werden. Die gewöhnliche Beſchaffenheit dieſer Inſtrumente iſt bekannt genug. Das Stoßrappier paßt, wenn man es nur in kleinerer Form wählt, in ſeiner gewöhnlichen Geſtalt und Materie, noch am erſten für die Hand der Jugend, wenn man nur ſorgſam darauf achtet, daß die Spitze in ihrem Knopfe wohl verwahrt iſt. Aber ſollte ſich dieſes Inſtrument für die frühere Jugend nicht noch ſchicklicher aus ſtarkem Fiſchbein, oder ſpaniſchem Rohr verfertigen laſſen? Die Spitze davon würde mit einer Zwinge verſehen, die ſich in eine kleine mit Leder wie gewöhnlich überzogene Scheibe endigte. Das gewöhnliche Haurappier möchte in den Händen des erwachſenern Knaben oder angehenden Jünglings doch wohl zu mißlich ſeyn; ſo wie es bey ſeiner gewöhnlichen Größe und Schwere für dieſes Alter nicht brauch-

brauchbar iſt. Man kann mit hölzernen Rappieren, wenn ſie nur von einer nicht ſpröden, ſondern vielmehr zähen und weichen Holzart gemacht werden, denſelben Zweck erreichen.

Vierzehnter Abſchnitt.

Das Klimmen oder Klettern.

Klimme wie Dictys, der, gewandt wie keiner, die höchſten Rahen erklomm und geſchickt am ergriffenen Tau dann herabglitt.
(Nach Ovid und Voß.)

Unſer Zögling ſoll Kraft in die Muſkeln bekommen, er ſoll ſtarke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten ſoll ihm nicht ſchwindeln, in bedenklichen Lagen, bey anſcheinender Gefahr, ſoll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geiſtesanſtrengung berauben uns früh dieſer männlichen Eigenſchaften. Als Jünglinge und Männer ſcheuen wir abſchüſſige Wege, Schwindel überfällt uns, wir ſind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte, Knaben mit Frohlo-

cken herumtanzten und von Gefahr nichts ahneten. Ueben wir den Knaben und Jüngling methodiſch ſo weit hinaus, als möglich, ſo wird Nervenfeſtigkeit und muthvolle Unerſchrockenheit ſich bey ihm feſtſetzen, er wird beyde in das männliche Alter hinüber bringen, und, ſelbſt bey lang unterbrochener Uebung, unwiderſprechlich gewiß bey vorkommender Gelegenheit mehr von ihnen aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieſer und jener Gefahr, hauptſächlich bey Feuersnoth, auszuweichen, iſt das Klettern eine der vortheilhafteſten Uebungen, und ſie iſt, wenn man ſie methodiſch, ſtufenweiſe lehrt, weniger gefährlich, als das Reiten oder Fahren, wobey wir unſer Leben vernunftloſen Thieren anvertrauen.

Frank empfiehlt dieſe Uebung in ſeiner medicin. Policey: „Das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche Geſchicklichkeit, und durch dieſe die Geſundheit der Knaben, ſehr befördern. Die Natur ſcheint den Menſchen, welcher ſeine Nahrung beſonders auf hohen Fruchtbäumen zu ſuchen hatte, urſprünglich zu dieſer Uebung beſonders gebildet zu haben: folglich muß ſolche auch für unſern Körper von gewiſſem Nutzen ſeyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, daß ſich ſo die

Jugend mit mancherley, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufſicht, bekannter machte, und die große Kunſt, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabey erlernte; ſo wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernſtand iſt die Kunſt zu klettern von noch ausgedehnterm Nutzen: die Kinder gewöhnen ſich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch, der ſo vielen Menſchen bey der geringſten Gefahr, zuſtoßenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne ſolche Geſchicklichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menſchen ſtürzen im Herbſte von Bäumeu den Hals ein, welche bey mehrerer Uebung in dieſer Sache, ſicherer geworden wären."

Laßt uns indeß bey dieſem Gegenſtande mit beſonderer Behutſamkeit verfahren. Das Mißglücken eines Sprunges zieht gewöhnlich einen Fall nach ſich, der von ſo weniger Bedeutung iſt, daß er das Lachen der Geſellſchaft erregt. Anders iſt es beym Klimmen. Ein Fall von einer mäßigen Höhe, in ſenkrechter Richtung, kann ſchon ſehr bedenkliche Folgen haben; mithin muß man alles Klimmen — — unterlaſſen? — Nein! darum ſollte man die Jugend, die das Klettern nie unterlaſſen wird, weil ſie Jugend iſt, und es künftig als Sache des Berufs, oder des Zufalls, in keinem Stande

ent-

entbehren kann, unter Aufſicht nehmen, und es ihr lieber methodiſch lehren, als heimlich ohne Aufſicht verſuchen laſſen. Daß hierdurch die Gefahr — den unglücklichen Zufall abgerechnet, der uns ja aber ſelbſt im Zimmer zu finden weiß — durchaus gehoben wird, hat mich lange Erfahrung gelehrt. Nöthig iſt daher bey dieſem Gegenſtande vor allen Dingen eine gute, auf die Kraft des Körpers ſelbſt berechnete und ſtufenweis aufſteigende Methode; und dieſe ſoll man, hoff' ich, in dem Fogenden nicht vermiſſen.

Vorrichtungen und Inſtrumente. Schön iſt es, wenn unſer Gymnaſium einen, von Bäumen aller Art beſetzten, Platz enthält, unter deren Schatten die Uebungen des Klimmens vorgenommen werden; denn da hierbey die Augen häufig aufwärts blicken, ſo iſt Schatten hier deſto angenehmer, auch ſind die Bäume ſelbſt zur ſpätern Uebung nöthig. Obgleich ich in einer Reihe von 17 Jahren nie eine widrige Erfahrung gemacht habe, ſo iſt es doch nicht unzweckmäßig, wenn die Stellen mit tiefem, lockern Sande überdecket ſind, wo folgende Inſtrumente, welche hier gebraucht werden, ihre Plätze erhalten.

1. Der Querbalken. — Zwey Pfeiler ſind, (Blatt !. Zeichn. 13) 12 bis 15′ Leipz. weit von einander ſenkrecht in dem Boden befeſtiget. Der eine ſteht 8′ der andere nur 6′ hoch über den Grund hervor. Doch iſt dieß Maß in demſelben Verhältniſſe zu vergrößern, wenn die perſönliche Größe der Jugend es nöthig macht. Ein, wenigſtens 6 bis 8 Zoll breiter, Querbalken ruhet mit ſeinen beyden Enden bey x x in den Einfügungen auf den Köpfen der

der Pfeiler, und zwar auf ſeiner hohen Kante. Seine untere Seite bey b b iſt etwa 3 bis 4 Zoll, die obere bey a a nur $2\frac{1}{2}$ Zoll dick, und dieſe obere Kante bey a a abgerundet, — eben ſo wie der obere, zum Anfaſſen beſtimmte Theil, eines Treppengelenders, — damit die Hände beym Anfaſſen derſelben durch ſcharfe Ecken nicht leiden. Sehr bequem iſt es, unten an jenen Pfeilern ein Paar abgeſtumpfte Pfeiler in dem Boden zu befeſtigen, die etwa einen Fuß hoch ſind und den daraufgelegten Fußtritt d d tragen.

2. Eine ſichere Leiter von etwa 10 Sproſſen, die man nach Belieben anlehnt, wo man es am bequemſten findet.

3. Der Maſtbaum. Am bequemſten, und zur Uebung vollkommen hinreichend, iſt hierzu ein geſchälter Fichtenſtamm, der am Stammende etwa 8 bis 10 Zoll im Durchmeſſer hat. Er wird, einige Fuß tief im Boden feſtgerammt, ſenkrecht errichtet und am ſicherſten mit einer ſeiner obern Stellen an dem Zweige eines daneben ſtehenden Baumes befeſtigt. Unumgänglich nothwendig iſt dieſer Maſt keineswegs; es ſey denn, daß man junge Leute zu Zöglingen hat, denen das Klettern ein vorzügliches Bedürfniß iſt, z. B. die Jünglinge einer Seekadettenſchule. Für dieſen Fall ſollte er auch ſtärker gewählt werden. Dagegen ſollte eine recht ſtarke Fichtenſtange, die man nach Belieben anlehnen kann, wo man will, keinem Gymnaſium, ja ſelbſt keinem Hausvater fehlen, der auf Unglücksfälle Bedacht nimmt.

4. Der Kletterbalken. Dieſes Gerüſt iſt ganz einfach, und es vereinigt drey Hauptinſtrumente zu drey Hauptarten des Klimmens in ſich. A B, A B Blatt II. Zeichn. 14 ſind zwey ſtarke, in die Erde gerammte, Säulen von 16 Fuß Leipz. Höhe. Sie ſind 10 bis 12 Fuß von einander entfernt; B B iſt ein Querbalken, der auf

ihnen ruhet. Weit beſſer ſind, ſtatt jener Säulen, zwey gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln ſich ein Balken querüber vollkommen ſicher befeſtigen läßt. Jene Inſtrumente ſind an dieſem Gerüſte angebracht: nämlich x x iſt eine 3 bis 4 Zoll im Durchmeſſer haltende, ganz glatt abgeſchälte Fichtenſtange; y y die Strickleiter, deren Sproſſen in den Stellen 1, 2 und 3 mit Sperrhölzern verſehen ſind; z z das Seil, welches hier nur als unangebunden übergehängt gezeichnet iſt, aber auch vermittelſt ſeines Oehrs, an dem Querbalken B B befeſtiget werden kann. Die Art der Befeſtigung dieſer Sachen wird durch die Zeichnung ſelbſt deutlich.

A. Elementarübungen.

Die Natur gab uns zum Klettern ſehr ſichere, zuverläſſige Werkzeuge. Wir müſſen damit anfangen, dieſe zu ſtärken, ehe wir uns der Uebung ſelbſt überlaſſen dürfen. Es geſchieht zwar ſchon durch mancherley andere gymnaſtiſche Anſtrengungen; folgende Uebungen zwecken aber ganz beſonders darauf ab, und ſind nicht nur als Vorübungen, ſondern auch in mancher andern Hinſicht, zur Prüfung der Geduld und zur Verachtung des Schmerzes ſehr nützlich. Dieſe Eigenſchaften des Mannes ſind von großem Werthe, und will man jede einzelne, der in dieſem Buche beſchriebenen, Uebungen etwas genauer unterſuchen: ſo wird man finden, daß die meiſten zugleich darauf abgezweckt ſind.

Das Klimmen beſteht in der Fertigkeit und Kraft der Muſkeln, den eigenen Körper, dem Zuge der Schwerkraft entgegen, zu einer Höhe hinaufzuarbeiten, die durch bloßes Gehen oder Steigen, ohne Anlegung der Hände, nicht erreicht werden kann. Da der Körper bey dieſer Arbeit

heit an dem Gegenſtande, der erklommen werden ſoll, immer eine Stelle als Stützungspunkt feſthält, um während dieſer Stützung weiter hinaufgreifen zu können: ſo ſind durchaus immer wenigſtens beyde Hände, und mehrentheils die untern und obern Glieder zugleich thätig, das iſt: indem entweder die eine Hand, oder ſtatt deren die untern Glieder den Stützungspunkt feſt faſſen, ſo greift die andere Hand, oder ſo greifen beyde Hände an dem Gegenſtande weiter hinauf, um dort einen neuen Stützungspunkt zu ſuchen, u. ſ. w.

Die vorläufigen Uebungen der Hände und Arme, der Füße und Schenkel, ſo wie der Bauch- und Rücken-Muſkeln, machen daher hier die eigentlichen Elementarübungen.

1. Das Anhängen in die Wette. Dieſe Uebung wird an dem obigen Querbalken vorgenommen. Die Knaben treten unter den Balken x x, ziemlich nah an einander, auf den Fußtritt d d, die Kleinern an die niedrige, die Größern an die höhere Seite, und ſo erreichen beyderley die gehörige Höhe, um den Balken über a a mit verſchränkten Händen zu umfaſſen. Alle richten hierbey ihr Geſicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben ſich Alle; man nimmt den Fußtritt weg; da hängen ſie und halten ihre eigene Laſt. Das iſts gerade, was man beym Klettern nothwendig und auf längere Zeit können ſoll. Es iſt ſehr gut, wenn der Aufſeher dieſe Uebung nach der Uhr um die Wette machen läßt, und demjenigen den Sieg zuerkennt, welcher am längſten aushält. Mit jeder Minute wächſt die Laſt, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Geſicht überzieht allmählig eine Röthe, welche die Anſtrengung hervortreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andre, der Dritte die

Hände und ſpringt mit einem leiſen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf ſie herab und bleiben noch. Intereſſant werden an dieſen Letztern die Züge der männlichen Selbſtüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. zur 6ten, 8ten, ja bis zur 12ten und 15ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern ſinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Ich habe ein kleines Mädchen gekannt, dem der Arzt dieſe Uebung verordnete, um eine hohe Schulter zu verbeſſern. Selbſt dieſes ſchwächliche Kind lernte 15 Minuten hangen. Ich muß noch ein Beyſpiel anführen. Ein Knabe von 6½ Jahre hieng mit andern um die Wette. Der Preis war auf 5 Minuten beſtimmt. Ein kleiner Dorn mochte ihm vor ein Paar Tagen in den Finger gekommen ſeyn, dieſer fing an zu ſtechen, und Heinrich an zu klagen. Man wollte ihn abheben; aber er ließ es nicht zu. Die Thränen liefen ihn endlich aus den Augen, und doch bat er dringend, ihn hangen zu laſſen. Er überwand richtig den Schmerz und hielt ſeine Zeit aus. Seht da den rechten gymnaſtiſchen Ton, der mit echter Kultur in voller Harmonie ſteht. *)

Statt der Hände kann auch ein Arm zum Anhangen gebraucht werden. Man bildet durch Biegung des Ellenbogens einen Haken, mit dem man über den Quer-

bal-

*) Den Alten war dieſe Art der Gymnaſtik nicht unbekannt, Galen erwähnt einer Uebung der Gymnaſten, bey welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und lange daran hängen blieb, als einer ſehr robuſten und angreifenden Arbeit. Si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

Balken faßt. Ich bemerke dabey aber, daß dieſer kleine Handgriff nicht dazu gebraucht werden müſſe, um auf mehrere Minuten den ganzen Körper ſo zu halten, ſondern nur auf kurze Zeit zur Probe.

2. Das Aufſchwingen der Füße. Dieſe Uebung, die wie das Anhängen ebenfalls an dem Querbalken und zwar faſt unter eben der Anlegung der Hände vorgenommen wird, hat nicht bloß die Stärkung der Hände und der Bruſtmuſkeln zum Zweck, ſondern ſie iſt ganz vorzüglich auch berechnet für die Muſkeln des Arms, der Schulter, des Rückens und Bauches. Sie beſteht in folgendem. Der Uebende faßt nicht mit verſchränkten, ſondern ein wenig von einander entfernten Händen über den Querbalken. Er zieht ſich ſo aufwärts, daß die eine Schulter den untern Theil des Querbalkens berührt, wobey denn natürlich die Arme ſtark gebogen ſind, und verſucht, unter ſteter Fortſetzung dieſer Haltung, die Füße, durch Anſtrengung der Rücken- und Bauchmuſkeln, jetzt hinauf zu ziehen, um damit die obere Kante des Balkens zu umfaſſen, dann langſam wieder herabzulaſſen, und dieß ſo oft zu wiederholen, als er kann. Die oben angegebene Krummhaltung der Arme iſt darum nothwendig, um den Stützungspunkt des Körpers mehr nach der Mitte, nach dem Unterleibe hin, zu verlegen, ſo daß der Körper dabey zwiſchen den Unterarmen faſt eben ſo hängt, wie der Wagbalken in ſeiner Gabel; nur daß der untere Theil des Körpers immer noch ein merkliches Uebergewicht über den Obern hat, welches durch Muſkelkraft zu überwinden iſt. Nur den Anfängern iſt es zu erlauben die Beine bey dieſer Uebung in einen nachhelfenden Schwung zu ſetzen; Geübtere müſſen ſie durch reine Muſkelkraft vollbringen. Beym erſten Ermatten, welches die Jugend von feſterm Tone

nicht

nicht achtet, erlangt man dadurch Erholung, daß man die aufgeſchwungenen Füße über dem Balken ruhen läßt und den obern Körper durch Krümmung des Armes feſthält, wie dieß vorhin unter 1 angegeben iſt. Die Uebung ſelbſt wird nach der Zahl der Aufſchwingungen berechnet. Sie ſteigen unabgeſetzt von 10, 15 bis 24, ja ich habe ſie mehrmals 30 Mal hinter einander geſehn.

3. Das Aufziehen mit den Händen, oder das Heben am Querbalken. Die Hände werden über dem Querbalken beyde zuſammen verſchränkt, oder auch bloß neben einander angelegt, die eine auf dieſer, die andere auf jener Seite, und der Uebende zieht ſeine ganze Laſt langſam, unter Schließung und ganz gerader Ausſtreckung der Beine, ſo hoch aufwärts, daß er über den Querbalken wegſieht; dann läßt er ſich bis zur völligen Ausſtreckung der Arme wieder herab. Durch fortgeſetzte Wiederholung wird dieſe Uebung angreifend, beſonders für die Muſkeln des Oberarms, der Schultern und Bruſt. Anfänger ſchaffen ſich Erleichterung durch Beugung und ſchnelle Streckung der Kniegelenke; ſie treten, gleichſam als wollten ſie ſich auf die Luft ſtützen, heftig nieder, und bringen den Körper ruckweiſe hinauf. Die Berechnung geſchieht wiederum nach der Zahl der Aufzüge. Man hebt ſich 3, 6, 9 Mal. Robuſte Jünglinge und Knaben brachten es auf 12 ja 18 Mal. Das Letztere iſt ein ſeltener Fall.

4. Das Gehen mit den Händen am Querbalken iſt wiederum etwas ſchwieriger, als jede der vorigen Uebungen. Die Perſon faßt mit den Händen den Querbalken, ohne ſie zu verſchränken, doch ſo, daß die eine auf dieſer, die andere auf jener Seite herauffaßt. Sie zieht ſich ſtark aufwärts und hält die Arme, während der ganzen

ſen Uebung, gebogen. Der Rücken iſt nach der höhern Seite des Balkens hingerichtet. In dieſer Lage greift eine Hand rückwärts über die andere hinauf, d. i. die Perſon geht rücklings mit den Händen, an dem Balken ſchwebend, hinauf und vorwärts wieder herab. Man ſieht von ſelbſt, daß hier nicht bloß Haltung mit beyden Händen ſtatt findet, ſondern daß jede einzeln, und abwechſelnd mit der andern, den Körper tragen muß, indeß die andere weiter greift. Gut geübte Perſonen machen dieſe Uebung mit ganz ruhigem, gerade ausgeſtrecktem Körper und geſchloſſenen Beinen. Anfänger bewegen die Beine gewaltſam, wie oben bey der Uebung Nr. 3. Die Berechnung kann nach der durchgangenen Weite in Fußen geſchehen, oder wenn das zu umſtändlich iſt, ſo wird der Preis auf das 1, 2, bis 3malige, doppelte Uebergehen des Balkens geſetzt. Die drey letzten Uebungen laſſen ſich auch an einem horizontal oder ſchräg geſpanntem Seile vornehmen.

5. Die Verſchränkung, oder das Feſthalten mit den Beinen und Schenkeln. Es iſt nicht nur ſehr gut möglich, ſondern auch ſehr leicht, ſich an einer aufrecht ſtehenden Stange, oder einem nicht zu dicken Baumſtamme in jeder Höhe durch den Zuſammenſchluß der Füße, Beine und der Schenkel vollkommen feſt zu halten und die Hände ausruhen zu laſſen, oder damit ein kurzes Geſchäfft abzuthun. Die Anlegung der untern Glieder iſt dabey gerade ſo wie Blatt II. Zeichn. 15 dargeſtellt iſt. Um dieſe Feſthaltung zu üben, können mehrere zugleich und zwar jeder für ſich einen Baumſtamm wählen, um ſich in die Wette zu üben. Auf ein gegebenes Zeichen umfaßt jeder ſeinen Stamm mit den Beinen und Händen, er rückt etwas hinauf. Hat er die untern Glieder gehörig angelegt,

ſo läßt er mit den Händen ab und verſucht es nun, wie lange er dieſe Verſchränkung ertragen kann. Der eine Fuß liegt, wie die Zeichnung ausſagt, vor dem Stamme ſtark einwärts gedrehet, das andere Bein faßt jenſeits um den Stamm, die Knie drücken feſt an den Stamm. Wer ſich gut geübt hat, wird den Stamm, oder ſelbſt eine glatte Stange mit keinem Theil des Körpers weiter berühren, als mit den untern Gliedern bis zu den halben Schenkeln herauf; und er wird dieſe Lage bis zu einer Minute aushalten.

Dieſe fünf Elementarübungen ſind vollkommen hinreichend, als Einleitung zu einer ſichern Unternehmung der folgenden Uebungen; zumal da auch dieſe wiederum von dem Leichtern zum Schwerern aufſteigen.

B. Die Uebungen des Klimmens ſelbſt.

Obgleich alle dieſe Uebungen immer auf einer und derſelben Grundlage beruhen, ſo nehmen ſie doch, nach der Verſchiedenheit der Gegenſtände, an denen ſie vollzogen werden, eine verſchiedene Natur an. Um ſie methodiſch aufſteigend zu ordnen, iſt es nicht genug, auf die größere oder mindere Schwierigkeit zu ſehen, die bey ihrer Ausführung eintritt, ſondern ganz vorzüglich zugleich auch auf die Sicherheit, mit der ſie ſich vollziehen laſſen. Hiernach folgende Ordnung.

a. Das Klimmen vermittelſt der obern und untern Glieder.

1. Das Klimmen an der Stange, iſt leicht und vollkommen ſicher. Dieſe Stange (Blatt II. Zeichn. 14. x x) muß durchaus nicht ſplitterig ſeyn. Durch den Gebrauch wird ſie ſo glatt und glänzend, wie polirt. Die ganze Haltung des Klimmens iſt in unſerer Zeichn. N deutlich

S. 312.

Gezeichn. v. d. V. D. sc.

lich dargeſtellt. Die Stange darf mit dem Körper durchaus weiter in keine Berührung kommen, als mit Füßen, Beinen, Knieen und Händen; es würde nicht nur bedenklich ſeyn, ſie ganz herauf zwiſchen die Beine zu nehmen, ſondern auch erſchwerend, weil dann Unterleib und Bruſt gedruckt werden, wodurch die Freyheit des Athmens leidet. Das ganze Benehmen iſt hier ſehr leicht. Der Klimmende rückt, indem er ſich mit beyden Händen aufwärts zieht, mit den untern Gliedern an der Stange hinauf, faßt damit feſt, und greift dann mit den Händen höher. Er ſetzt dieſen abwechſelnden Gebrauch der untern und obern Glieder fort, bis er die Höhe erreicht hat. Das Herabklimmen hat gar keine Schwierigkeit. Es iſt nicht nöthig, nach derſelben Art dabey zu verfahren, ſondern man gleitet, unter der obigen Feſtfaſſung mit den Füßen, gewöhnlich mit Geſchwindigkeit daran herunter, ſo daß die Hände dabey nur ſehr wenig zu thun haben.

Dieſes Klimmen an einer Stange muß bis zur größten Fertigkeit erlernt werden, jeder Menſch ſollte wenigſtens die Fertigkeit beſitzen, aus dem zweyten, dritten Stock an einer glatten Fichtenſtange herabzugleiten, die an eines der Fenſter gelehnt wäre.

2. Das Klettern am Maſt iſt weit ſchwerer, denn die Fläche iſt glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umſpannbar. Hier iſt es durchaus nöthig, die Elementarübung 5 gut eingeübt zu haben. Die Sache iſt übrigens bekannt und dieſe Uebung in mehreren Gegenden Deutſchlands und Europas, als Volksbeluſtigung, gebräuchlich.

Das Klettern an dieſem Maſte geht am beſten an heißen Tagen. Die Arme werden um den Baum geſchlagen und die Hände verſchränkt. Jeder muß

ſich

ſich gewöhnen, dieſe ſo ſelten als möglich von einander zu trennen. Wird beym Höherklettern der Baum für die Umſpannung mit gefalltenen Händen zu dünn, ſo laſſe man mit der einen Hand den Unterarm der andern faſſen. Man klettert leichter und ſicherer mit entblößten Armen, weil die Haut nicht ſo leicht gleitet, als das Zeug des Anzugs. Eben ſo wenig ſind Schuhe hier paſſend, weit mehr Stiefeln.

An dergleichen Baumſtämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anſtellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen iſt, verſteigt ſich nie zu hoch; im Falle aber, daß einen Andern die Kräfte verlaſſen wollen, wird er nicht herab fallen, ſondern am Baume herabgleiten. Deſſen ungeachtet werden die meiſten, nicht daran gewöhnten Aeltern, gegen dieſe Art des Klimmens große Beſorgniß haben; ihr Auge wird den ſchwindelerregenden Anblick nicht ertragen können. Ihre Beſorgniß ließe ſich lindern durch einen Gürtel, der den Klimmenden unter den Armen, und den Baum zugleich locker genug umgäbe; denn dieſes Mittel macht ein eigentliches Herabfallen, an welchem ihre Phantaſie haftet, undenkbar. Um ihretwillen muß ich noch einer Einrichtung erwähnen. Brächte man oben am Maſte eine Rolle an, durch die ein ſchwaches Tau liefe, deſſen eines Ende an der Perſon des Klimmenden befeſtigt, indeß das andere in den Händen des Aufſehers wäre: ſo u. ſ. w. Das ſind keine in dem wahren Bedürfniſſe der Jugend gegründete Mittel!

3. Das Klimmen auf der Leiter. Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorſicht in bedenklichen Lagen, auch zur Stärkung der Hände und Arme iſt dieſe Uebung bequem. Wir lehnen die obige hölzerne Leiter feſt an einen Baumzweig, oder eine Wand. Anfänger lernen

ohne Furcht daran hinauf und herabſteigen; dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, einige Sproſſen hinauf und herabgehn. Sie üben ſich, an der verkehrten oder hintern Seite derſelben vermittelſt der Hände und Füße hinauf zu klettern. Ein Anderer verſteht die Kunſt, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sproſſen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten, die Füße oben, die ganze Leiter herab zu gehn. Hierbey hängt er vorſichtig einen Fuß nach dem andern, wie ein Haken, über die obern Sproſſen indem die Hände abwechſelnd von einer zur andern weiter herab greifen. Ein Anderer ſteigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben ſchwingt er ſich um den einen Seitenbaum herum, faßt unterhalb in die Leiter und kommt ſo auf der verkehrten Seite wieder herab. Ein Vierter ſteigt bis in die Mitte, hier klammert er ſich feſt und läßt durch den Aufſeher die Leiter umdrehen, ſo daß ihre vordere Seite nach der Wand hin zu ſtehn kommt u. ſ. w. Dieſe kleine Kunſtſtücke laſſen ſich nach und nach vervielfältigen.

Der Uebungslehrer muß die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterſtützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur ein Einzelner geübt werden kann, ſo iſt dieß um deſto leichter.

4. Das Klimmen an der Strickleiter. Weit ſchwerer iſt es, an der ſchlaff herabhangenden und unten gar nicht befeſtigten Strickleiter hinauf zu ſteigen. Die Muſkeln der Arme und Hände werden ſehr dadurch angegriffen. Sie müſſen, wenn man den Vortheil bey dieſer Uebung nicht kennt, den ſich ſtets rückwärts neigenden Körper halten; ein beſtändiges Schwanken, das dem Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth be-

benehmen und ihm Schwindel verurſachen würde, kommt noch dazu und macht dieſe Uebung zu einer der wirkſamſten für unſern Zweck. Iſt die Leiter ſtark genug, ſo läßt der Aufſeher 2 bis 3 auf einmal daran hinauf und herab klettern, und ſo lernen ſie ſich geſchickt ausweichen. Mit Vergnügen ſieht man dann oft den Einen vermittelſt der Hände an einem Hauptſeile der Leiter ſchweben, bis der Andre in der Leiter vorüber geklettert iſt. Das Benehmen bey dieſer Art des Kletterns iſt leicht, denn es ſtimmt mit dem Erſteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendiculär herunter hängt, und da ſie ſelbſt ſo biegſam iſt: ſo werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geſchoben und der obere Theil des Körpers ſinkt aus der perpendiculären Stellung in eine ſchräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Laſt in die Hände und die Uebung wird ſo ſehr erſchwert, daß man auf dieſe Art nicht hoch ſteigen kann. Um dieß zu verhüten, faßt man mit den Händen ſtets an die beyden Hauptſeile und hält den Körper auf der Leiter immer, ſo viel als möglich, nicht zuſammengezogen, ſondern geſtreckt und aufrecht.

5. Das Klimmen am einfachen Seile. *) Dieſe Uebung iſt beträchtlich angreifender als die vorigen:

*) Den Alten war dieſe Art von Gymnaſtik nicht unbekannt. Sie nannten ſie το δια σχοινιου ανκεῤιχασθαι per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Seile am Boden befeſtigt und einigermaßen ſtraff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: si quis per funem, manibus apprehensum, scandat, sicuti in palaestra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant — De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

gen: denn hier iſt keine Stufe, auf welcher der Fuß ru-hen könnte; aber deſſen ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange mit Leichtigkeit klimmen, ſehr leicht, auch an dem Seile faſt auf eben die Art hinauf zu klet-tern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füßen ſo zu faſſen, daß man dadurch einen fe-ſten Unterſtützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel ha-ben hierbey gar nichts zu thun, ſondern man verwendet dazu ganz allein das Fußgelenk. Man ſetze ſich einmal auf einen Stuhl und ſchlage die Füße nach gewöhnlicher Art im Gelenk über einander, ſo hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwiſchen die beyden Fußgelenke wird näm-lich das Seil gefaßt und durch ein mäßiges Zuſammen-drücken feſtgehalten, indeß die Hände am Seile weiter hinauf greifen. Hierauf zieht man, an den Händen han-gend, auch die Füße weiter herauf, faßt damit von neuem, und klettert wiederum mit den Händen weiter.

Außer dieſer gibt es noch eine andere Methode, die Füße bey dieſer Art des Klimmens zu gebrauchen. Das Seil geht von den Händen des Klimmenden herab, über den einen, gewöhnlich den rechten, Schenkel und zwar nicht weit über dem Knie; es windet ſich um die innere Seite dieſes Schenkels, die Kniekehle und Wade nach auſ-ſen hinab, und legt ſich über den obern Fuß nach innen, von wo an es frey hinab hängt. Tritt der andere Fuß des Klimmenden nur mäßig auf das Seil, da wo es über dem Fuße liegt, ſo entſteht durch die vielfache Reibung ein ſicherer Stützungspunkt. In unſerer Zeich-nung O iſt dieſe Art des Klimmens dargeſtellt. Es kommt nur darauf an, das Bein und den Fuß ſo zu halten, daß das Seil in ſeiner Windung liegen bleibt,

wenn die Hände, indem der andere Fuß vom Seile zurückgezogen wird, den untern Körper hinaufziehen. Nach wenigen Verſuchen lernt es ſich leicht. Folgende Bemerkungen bitte ich nicht zu überſchlagen; denn ſie trachten ganz dahin, dieſer Uebung, welche zu einer vortrefflichen Fertigkeit führt, die jeder ohne Ausnahme ſich erwerben ſollte, weil ſie ſehr oft, namentlich bey Feuersgefahr von großem Nutzen iſt (ſiehe ein Beyſpiel oben S. 113) volle Sicherheit zu geben. Sie ſind folgende:

a) Das Seil ſey hinlänglich, d. i. wenigſtens einen Zoll dick, damit die Hände nicht zu ſehr überſchließen; und man bewahre es immer an einem trockenen Orte auf, damit es nicht morſch werde. Iſt es lange nicht gebraucht, ſo ſetze man es erſt einmal durch die Uebung des Ziehens (Abſchnitt 12) auf die Probe. Seine Länge muß wenigſtens 3 Mal ſo lang ſeyn als die Höhe des Kletterbalkens beträgt.

b) Beym Herunterklettern muß Hand um Hand abgeſetzt werden, wie beym Heraufſteigen; denn wenn man mit den Händen ſchnell daran herunter gleitet: ſo werden ſie beſchädigt.

c) Das Seil muß, ſo wie die obige Stange, beym Herauf- und Herunterſteigen durchaus nicht zwiſchen den Beinen gehalten werden, um eine ſchädliche Reibung der Schamtheile zu vermeiden, ſondern wie oben geſagt iſt, zwiſchen den Fußgelenken.

d) Der Stelle, wo das Seil über dem Kletterbalken liegt, Zeichn. 14 z, werden die ſcharfen Ecken genommen. Unterzieht ſich ein Anfänger der Uebung, an dem Seile von a bis z hinaufzuklimmen, ſo faßt der Aufſeher die andere Seite des Seils bey b feſt in die Hände, und läßt das Seil dem Klimmenden

nach,

nach, ſo daß dieſer immer in der Nähe des Bodens bleibt. Er vergeſſe doch nie den Grundſatz des ſchrittweiſen Aufklimmens in allen Sachen; es iſt der Grundſatz der Natur! In Kurzem iſt dieſe Maßregel weniger und weniger nöthig, er läßt höher und höher ſteigen, bis ſie bald ganz unnöthig wird.

Die Verſtrickung iſt noch eine beſondere, hier her gehörige Uebung, die nicht bloß zum anhaltenden Muſkelgebrauche anreizt, ſondern auch die Geſchicklichkeit in bedenklichen Lagen vermehrt. Die Sache iſt dieſe: Der Klimmende ſteigt bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelſt des einen Fußes das Seil 2 bis 3 Mal um den andern Fuß, und faßt dieß Umgewickelte zwiſchen beyden Füßen feſt. Die hierdurch zwiſchen dem Seile und den Füßen entſtehende Reibung widerſteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jezt tritt er darauf und ruhet wenigſtens ſchon um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieſer Abſicht geht er mit den Händen ein wenig am Seile herab, hält ſich hier mit der Rechten, neigt ſich herab, und ergreift mit der Linken den Theil des Seils, welcher unter den Füßen herabhängt. Er richtet ſich wieder empor und ſchlingt dieſen Theil einige, beliebige Mal kreuzweis um die Schultern, die Hüften, und um das Seil ſelbſt, bis er feſt genug verſtrickt iſt.

Da das Seil und die Strickleiter nicht an dem Kletterbalken bleiben, ſondern jedesmal bey dem Gebrauche angehängt und abgenommen werden müſſen, ohne dabey eine Leiter anzuſetzen: ſo habe ich noch folgendes zu erinnern. Ein geſchickter Kletterer nimmt das obere Ende der Strickleiter über die Schulter und klimmt damit die Stange hinan, um es oben feſt zu hängen. Die Verſchrän-

ſchränkung der Beine wird ihm hierbey zu Statten kommen, denn vermöge derſelben kann er beyde Hände frey haben. Auf gleiche Art wird das Seil übergeworfen, u. ſ. w. Iſt das Seil bey dem Gebrauche nicht bloß übergehängt, ſondern vermittelſt ſeines Oehrs völlig am obern Balken befeſtigt geweſen: ſo ſteigt der Klimmende an dem Seile ſelbſt hinauf, indeß der Aufſeher das herabhangende Ende feſthält. Jener faßt mit der einen Hand in das weite Oehr, ohne das durchlaufende Seil zu berühren, mit der andern etwas darüber an das Seil, läßt mit den Füßen vom Seil ganz ab, und wird von dem Aufſeher durch Nachlaſſung des Seils herabgelaſſen.

6. Das Klimmen auf Bäumen. Wir übten bisher unſere Geſchicklichkeit im Klettern an Inſtrumenten, auf deren Feſtigkeit wir uns verlaſſen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders iſt es aber auf Bäumen. Die Zweige ſind oft ganz unſichere Stützen; die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient dieſe Art des Kletterns bey den Anfängern ſorgſame Wachſamkeit des Aufſehers. Das Hinaufklimmen am Stamme iſt ganz gefahrlos; mit dem Erſteigen des erſten Zweiges wächſt die Gefahr, ſo wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorſichtsregeln. 1) Der Uebungslehrer läßt anfangs nur immer ganz niedrig klettern, ſo daß er die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird er bey ihm ſtehn und ihn vor dieſem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, ſich beynahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füße zu verlaſſen, weil ſie leicht von den Zweigen abgleiten. 2) Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erſtorbenen Zweige unkenntlicher ſind.

Un-

Unter dieſen Umſtänden wächſt die Einſicht des Zöglings nach und nach mit ſeiner Geſchicklichkeit und mit ſeinem Muthe. Er geht bald von ſeinem Baume auf den naheſtehenden, und ſo auf einer ganzen Reihe fort. Iſt er am Seile gut geübt, ſo klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; ſondern er faßt jeden hinlänglich ſtarken, bis zum Erreichen herabhängenden, Zweig, und windet ſich an demſelben mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, und vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt ſie der Aufſeher bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indeß muß jeder an einem Baume ſo weit hinauf geklimmt ſeyn, daß er von der Ruthe des Aufſehers nicht mehr erreicht werden kann. Alle ſtrengen ſich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehn; ſie denken ſich unter ihr ein reißendes Thier, das ſie verfolgt. Wer nicht flink genug iſt, wird erreicht, und büßt durch einen ſpaßhaften Schlag.

b) Uebungen des Klimmens vermittelſt der obern Glieder allein.

Für den geſchickten und geſunden Knaben iſt das Bisherige bald ſehr leicht. Darum laßt uns es ihm erſchweren; denn nur durch die Beſiegung der Beſchwerden wird er täglich ſtärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich ſey, ohne den Gebrauch der Füße, bloß durch die Kraft der Hände und Arme an den obigen Gegenſtänden hinauf zu klimmen. Die Sache iſt ſchwierig, aber der Jugendfreund weiß ihm alle Zweifel auszureden; er erinnert ihn an die vierte Elementarübung, bey welcher der Körper durch einzelne Hände ſchwebend gehalten wird. Er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwiſchen dieſem und jenem Falle; er ſagt ihm, daß ein ge-

ſunder, nicht kraftloſer, Menſch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere ſeiner Perſon gleich kommt, daß man ja auch beym Anhängen mit einer Hand die Laſt des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Verſuchen. Sie ſchlagen anfangs fehl. Jede einzelne Hand, beſonders die Linke, iſt noch zu kraftlos, den hinaufgezogenen Körper ſo zu halten, daß die eine über die andere hinaufgreifen kann. Aber der Aufſeher nimmt ſich anfangs des Klimmenden an, er unterſtützt ihn durch Unterlegung der Hand, und macht es ihm dadurch leichter, ſich mit einer Hand zu halten, indem die andere weiter hinaufgreift. Nach langem Ueben wird endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Dieſe Uebung iſt eine der ſchönſten und zweckmäßigſten zur Stärkung aller Muſkeln der Bruſt, und der Arme und Hände, ſie iſt ein wahrer Probierſtein der Kräfte dieſer Glieder, und gibt den Zuwachs derſelben auf eine ſehr ſichere Art an. Nur bisweilen findet ſich ein Knabe, der ſchon in ſeinem achten und neunten Jahre im Stande iſt, ſich durch die Hände allein ein wenig an dem Seile oder der Stange hinauf zu arbeiten. Gewöhnlich kommt erſt im vierzehnten Jahre der Zeitpunkt, wo die Arme ſo viel Kraft erlangen. Man treibe nicht zu früh dazu. Die beſte Vorübung iſt die obige Elementarübung Nr. 4. Man kann faſt an allen oben genannten Gegenſtänden ohne den Gebrauch der untern Glieder klimmen. Die nöthigen Bemerkungen darüber folgen hier. a) An der S t a n g e iſt dieſe Uebung vielleicht eben ſo leicht, oder noch leichter, als an einer hölzernen Leiter; denn bey dieſer hängt die Perſon frey herab, bey der Stange liegt die eine Seite des Leibes an, und dadurch entſteht wohl eine kleine Erleichterung. Man fange

da=

daher mit dieſer an. Die allein richtige Haltung des Körpers iſt dieſe. Die ganze Perſon iſt völlig gerade ausgeſtreckt, die Knie ſind nicht gebogen, die Beine ſind dicht geſchloſſen und ohne alle Bewegung, die Stange liegt an der einen Seite des Körpers herab neben dem Schenkel herunter. Nur Anfänger ſind geneigt, die Stange zwiſchen die Beine zu nehmen und heftig mit den Füßen nieder zu ſchnellen; man muß dieß nicht zugeben. Die Hände treiben ihre Arbeit auf dieſe Art: Beyde zugleich faſſen an der Stange feſt, die eine über der andern. Beyde zuſammen ziehen den Körper aufwärts; iſt dieß aber geſchehen, ſo muß die obere Hand ihn für einen Augenblick allein halten, damit die untere ſchnell über ſie hinauffaßt. Dann heben wiederum beyde gemeinſchaftlich, die untere greift höher und ſo immer fort. Auch beym Herabklimmen findet daſſelbe nur in rückgängiger Bewegung ſtatt. — b) An der ſchräg angelehnten hölzernen Leiter greift die Perſon, nachdem ſie mit beyden Händen den Körper vorläufig höher hinaufgezogen hat, ſchnell mit der einen Hand zur nächſtfolgenden höhern Sproſſe; wobey folglich die eine Hand ſo lange allein hält. Iſt die höhere ergriffen, ſo faßt auch die untere Hand dort hinauf; beyde Hände heben von neuem u. ſ. w. Der Körper iſt geſtreckt, die untern Glieder ſind geſchloſſen. — c) Am einfachen Seil iſt die Uebung am ſchwierigſten. Das Benehmen ganz wie bey der Stange. d) Bey Bäumen läßt ſich dieſe Fertigkeit nur auf dieſen oder jenen herabhangenden Zweig anwenden. —

Aufgaben. 1) Das Anhängen um die Wette mit beyden Händen am Querbalken. — 2) 3) und 4) das Anhängen auf 5, 10 bis 15 Minuten. — 5) 6) 7) 8) Das Aufſchwingen der Füße auf den Querbalken

6, 12, 18 bis 24 Mal. — 9) Das ſechsmalige Heben vermittelſt der Hände am Querbalken — 10) Desgleichen 12 Mal. — 11) Das Gehen mit den Händen am Querbalken, ein oder mehrmals hin und zurück. — 12) Die Verſchränkung mit den Beinen an der Stange oder dem Maſt. — 13) Das Klimmen an der Stange; — 14) An der hölzernen Leiter; — 15) An der Strickleiter; — 16) Am Seil, mit gerade herabgehendem Seile. — 17) Desgleichen mit Windung des Seils um einen Schenkel (ſiehe oben S. 317). — 18) Die Verſtrickung im Seile. — 19) Die Erſteigung des Maſtes auf $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ꝛc. — 20) 21) und 22) Das Klimmen, ohne Gebrauch der Beine, an der Stange, der Leiter und dem Seile. — Das ſind die vornehmſten Aufgaben in natürlicher Stufenfolge.

Erfahrungen. Die erſten beyden Uebungen macht leicht jeder kleine Anfänger; 3 und 4 erfordert aber ſchon mehr Kraft und gymnaſtiſchen Sinn. Die folgende Uebungsart 5 — 8 wird ziemlich leicht gelernt, aber nur mit vieler Geduld und Anſtrengung bis zu 24 gebracht. 9 iſt durchaus nicht Sache des Anfängers, ſelten daß er es anfangs nur Einmal vermag; nur durch lange und allmählige Uebung kann er weiter kommen. Die Uebung 11 lernt ſich ziemlich leicht in nicht anhaltenden Graden; eben ſo 12, 13, 14. Sind die Elementarübungen ſo weit gebracht, daß ſie der Knabe mit ziemlicher Leichtigkeit und auch in anſehnlichen Graden macht: ſo lernt er alle folgenden, nun noch übrigen, Nummern ziemlich ſchnell. — Da das Klimmen, wie man von ſelbſt gefunden haben wird, aus Uebungen beſteht, die weit mehr auf Kraft als auf Geſchicklichkeit beruhen: ſo lautet die Hauptregel für dieſen Theil der Gymnaſtik:

Uebe täglich, nur etwas, nie zu lange; fordere von zarten Knaben nicht, was nur Jünglinge vermögen; die Uebung kann nicht plötzlich die Kraft in den Körper ſchaffen, ſondern die Jahre des Wachsthums müſſen helfen.

M* aus Sachſen, W* aus Böhmen, C. S. aus Thüringen und manche andere, erſtiegen nicht nur den ſtarken 63′ Leipz. hohen Maſt, ſondern der Letzte war dabey ſo völlig furchtlos, daß er oben, mit dem Leibe auf die Spitze gelehnt, eine luſtige Anrede an die Zuſchauer hielt, und mit den Händen Geſtus machte. Er war aber auch der geübteſte Klettrer von allen, die ich gekannt habe. Es war ihm gleich mit dem Kopfe oder den Füßen voran von einem Baumſtamme herab zu ſteigen. P. S. aus Thüringen ſtieg 40 Stufen an der frey hangenden Strickleiter hinauf und hinab. Zu den obigen Aufgaben könnte ich ſehr viele Beyſpiele angeben.

Funfzehnter Abſchnitt.

Der Tanz im Reifen, im Stricke, im Seile und der gymnaſtiſche Tanz.

Aimez l'enfance, favorisez ses jeux.
Rousseau.

Dieſe Uebungen ſind darum nahe mit einander verwandt, weil bey allen ein, nach dem Takte geſchwungener und wiederkehrender, Körper unter den Füßen der hüpfenden, laufenden, oder tanzenden Perſon mit Schnelligkeit durchgeht. In ihrer einfachen Geſtalt ſind die drey erſten ſehr bekannt; aber wenig oder gar nicht in den mannichfaltigen Abänderungen, die ſie zulaſſen; die letzte iſt völlig neu. Nach meiner Meynung gehören ſie zu den vorzüglichſten Uebungen des Gymnaſiums. Es iſt nicht bloß die Bewegung des ganzen Körpers, ſo wie beſonders der untern und obern Glieder, wodurch ſie wirkſam werden; ſondern ihr Werth beruhet vorzüglich darin, daß ſie ſich mit trefflichem Anſtande, der ſich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen laſſen; daß ſie

ſie nicht bloß Schnelligkeit, ſondern ſcharf abgemeſſene Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß ſie auf ſtrenge Haltung des Zeitmaßes dringen, oder augenblicklich den dagegen begangenen Fehler ſtrafen; daß ſie den Blick ſchärfen, die Dreiſtigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht ſeltene Fälle des Lebens abrichten; daß ſie endlich die Aufmerkſamkeit und das ſinnliche Beobachtungsvermögen mit Strenge feſſeln. Und bey allen dieſen Vortheilen ſind ſie weder gewaltſam, noch im mindeſten gefährlich.

Elementarübungen. Sie beſtehen theils in dem oben S. 204 unter Nr. 2 und 3 angegebenen Elementarübungen des Springens, nämlich dem Hüpfen und dem Anſchlagen, theils fallen ſie mit den Uebungen ſelbſt zuſammen, ſo daß die niedern Grade der Uebung ſelbſt als Elementarübungen anzuſehen ſind. Uebrigens werde ich hier, wie gewöhnlich, ſtreng vom Leichtern zum Schwerern aufſteigen.

1. Der Tanz im Reiſen.

Dieſe Uebung iſt die leichteſte von allen, theils weil der Umſchwung des Reiſen weniger Schwierigkeit hat, theils weil mit dieſem Inſtrumente weit weniger Abänderungen gemacht werden können. Der Reiſen darf nicht zu groß ſeyn. Stellt man ihn neben ſich, ſo darf er kaum bis an das Gelenk des Schenkels reichen; er muß zwiſchen den Beinen durchgerollt werden können, ohne ſich ſtark zu klemmen. Seine beyden Enden Blatt II. Zeichn. 16 a und b ſind ſchräg weggearbeitet, einen guten Fuß

lang,

lung, oder noch mehr übereinander geſchränkt und in zwey oder drey Stellen a, c, b mit Draht verbunden, der feſt zuſammengedreht wird. Dieſer Schluß muß ſo vollkommen feſt ſeyn, als wenn beyde Enden zuſammen gewachſen wären. Die Enden des Drahtes müſſen umgelegt und zwiſchen beyde verbundenen Theile hineingetrieben werden, damit ſie den Händen nicht ſchaden. Da dieſe letztern beym Gebrauche gewöhnlich den Schluß umfaſſen, ſo muß der Draht dieſe Griffſtellen frey laſſen. Alle ſcharfen Kanten werden dem Reifen genommen.

Im Allgemeinen beſteht die Uebung darin, den Reifen, beym Aufſpringen der Füße von dem Boden, unter ſich weg zu ſchlagen. Dieß iſt zu bekannt, als daß es nöthig wäre, mehr darüber zu ſagen. Daraus laſſen ſich aber folgende Abänderungen oder Aufgaben bilden.

1. Durchſchlag des Reifen von vorn. Die Hände umfaſſen den Schluß des Reifen nahe neben einander, nur 3 bis 4 Zoll von einander. Der Schluß liegt unten, die Perſon ſieht durch den Reifen. Stellung gerade, Bruſt heraus, Füße in der erſten Poſition. Ohne von der Stelle zu gehn hüpft der Uebende mit beyden Füßen zugleich, unter ſteter Wiederholung, von dem Boden auf und ſchlägt bey jedem Aufſprunge den Reifen unter den Füßen durch über den Kopf weg u. ſ. w. Die kleine Schwierigkeit, die hierbey obwaltet, liegt vorzüglich in der richtigen Handhabung des Inſtruments. Die Hände dürfen den Reifen nicht feſtfaſſen, und man muß ihn nicht mit den Händen drehen wollen; ſondern dieſe faſſen nur ganz loſe, ſo daß der Reifen freyen Spielraum behält; denn ſeine ganze Bewegung entſteht bloß durch Schwingung. Dieſe wird einzig bewirkt durch die Bewegung der Hände und Arme. Man reißt — wie in unſerer Zeichnung

Gezeichn. v. d. V. D. ſc.

nung P durch die punktirte Linie angegeben iſt — die Hände in einem ovalen Kreiſe dicht vor dem Leibe von unten herauf, vor den Augen ſchräg aufwärts hinaus, indeß der Reifen hinter dem Rücken und über den Kopf weg geht; dann ſinken die Hände von jener Stelle in einem Bogen zurück vor den Unterleib, wobey ſich der Reifen vor der Perſon gegen den Boden herab unter den Füßen wegſchwingt. So erhält das Inſtrument nicht nur einen vollen Schwung, ſondern Kopf und Füße bleiben völlig geſichert, und wenn der Reifen auch ſehr eng wäre. Das Aufhüpfen geſchieht bloß vermittelſt der Fußſpitzen; dieſe Bewegung muß kaum hörbar ſeyn.

2. Durchſchlag des Reifen von hinten oder rückwärts. Stellung und Action der untern Glieder, ganz wie bey Nr. 1. Der Reifen geht vor dem Körper hinauf, über den Kopf hinter dem Rücken nieder, unter den Füßen weg und dann wieder vorn hinauf. Die Bewegung der Hände, um den Reifen im Schwunge zu erhalten, iſt bey Nr. 1 angegeben, aber geſchieht hier in entgegengeſetzter Richtung. Die Hände halten das Inſtrument anfänglich hinabwärts gegen den Boden und ſind vor dem Unterleibe; ſie fahren von da unter ziemlicher Ausſtreckung der Arme hinauf bis über die Augen, jetzt biegen ſich die Arme zurück, die Hände reißen ſich vor dem Geſichte und dicht vor dem Leibe hinab, indeß der Reifen hinter dem Rücken herab und unter den Füßen weg geht. Dieſe Bewegung der Hände in einer ovalen Linie, wobey die Arme einen freyen, dreiſten Schwung nehmen, iſt bey allen auch folgenden Variationen dieſer Uebung nöthig.

3. Durchſchlag des Reifen im Laufen. Man halte, um dieſe kleine Fertigkeit zu erlernen, den Rei-

Reifen nieder vor die Füße, man ſetze einen Fuß hindurch auf den Boden, hebe den andern ſogleich auch, laſſe den Reifen darunter weg gehn, ſchwinge ihn hinter dem Rücken hinauf, über ſich weg wieder herab vor die Füße u. ſ. w. dieß iſt die ganze kleine Action. Da im Laufen in dem Augenblicke, wo der eine Fuß vorgreift, der andere auch gehoben werden kann, ſo iſt der Durchſchlag des Reifen in dieſem Augenblicke möglich. Uebung wird das Uebrige lehren. Sehr leicht wird bey dieſer Aufgabe, die ſelbſt von ganz kleinen Knaben leicht gelernt wird, der Anſtand vernachläßigt.

4. Halber Durchſchlag des Reifen, ſeitwärts. Der Knabe hält den Reifen, mit ſeitwärts gerade ausgeſtrecktem Arme, in der Rechten feſt, und ſchlägt ihn beym Aufſprunge unter den Füßen weg bis zur Höhe der Hüften hinauf, ſo daß er jetzt mitten im Reifen ſteht. Er hüpft vom neuen auf, und ſchlägt ihn wiederum zurück an den erſten Ort. Man wiederholt dieſes mehrmals ſchnell hinter einander unter gutem Anſtande. Dieſe Uebung iſt für beyde Hände. Arm und Hand müſſen ſtets mit vieler Feſtigkeit arbeiten. Eine Variation dieſer kleinen Aufgabe beſteht darin, daß jede Hand einen Reifen faßt, und daß beyde zugleich, immer in gleicher Richtung unter den Füßen weggeſchlagen werden. Weniger angenehm iſt die, bey welcher zwey Reifen, in der Richtung gegen einander, unter den Füßen beym Aufſprunge durchgehen, ſo daß ſie ſich kreuzen. In dieſem Falle muß der Eine etwas kleiner ſeyn.

5. Ganzer Durchſchlag, ſeitwärts von unten. Dieſe Aufgabe iſt eine der angenehmſten, da ſie dem Körper freyern Spielraum gibt. Der Uebende hält den Reifen anfangs mit ausgeſtrecktem Arme hoch hinauf.

Die

die Hand ſchlägt ihn unter den Füßen weg, geht unter Beugung des Armes an der Seite des Körpers herauf, und wieder hoch hinaus, bis zur vollen Ausſtreckung des Armes. Wenn man dieſe Führung der Hand, die in unſerer Zeichnung Q durch die punktirte Linie angegeben iſt, nicht beachtet, ſo wird man ſchwerlich mit dieſer Aufgabe zu Stande kommen; denn der Reifen wird zu wenig Schwung erhalten, und dann ſogleich in mancherley ſchiefen Richtungen wanken und anſchlagen. Auch dieſe Uebung iſt für die rechte und linke Hand.

6. Ganzer Durchſchlag, ſeitwärts von oben. Dieſe Aufgabe iſt ſchwieriger als alle vorhergehenden. Die Bewegung des Reifen iſt gerade entgegengeſetzt, folglich auch die der Hand. Nur Uebung! —

Die noch übrigen Aufgaben Nr. 7 und 8 ſind Wiederholungen von Nr. 1 u. 5 mit beliebigen Tanzſchritten (Pas). Am bequemſten hierzu iſt die Abwechſelung der vierten oder fünften Poſition, ſo daß bey den Aufſprüngen immer abwechſelnd der rechte und linke Fuß vortritt.

2. Der Tanz im Strick.

Dieſe Uebung bietet mehr Mannichfaltigkeit dar, als man von einem ſo einfachen Inſtrumente erwarten ſollte, wie das iſt, womit ſie vollzogen wird. Sie ſetzt nicht bloß die Beine und Arme ſchlechthin in Bewegung, wie der Tanz im Reifen, ſondern hat weit mehr Künſtliches und übt die Arme und den ganzen Körper weit umfaſſender und mannichfaltiger. Ein bloßer Strick iſt hier das einzige Werkzeug. Es iſt ſchon genug, wenn man ihn durch häufiges Klopfen mit einem Holze völlig weich und biegſam macht; denn ſo ſteif, wie man ihn einkauft, iſt er untauglich.

lich. Je älter er wird, deſto beſſer iſt er. In England, wo alles comfortable ſeyn muß, werden dergleichen Stricke beſonders fabricirt und ſind nicht nur mit farbigem, wollenem Garne überſponnen, ſondern an beyden Enden auch mit Handgriffen verſehen, in welchen dieſe Enden an Wirbeln feſtſitzen, die ſich beym Umſchwunge mit umdrehen. Dieſe Einrichtung iſt nicht ganz zweckmäßig für unſere mannichfaltigern Uebungen; denn ſie läßt es nicht zu, daß man den Strick nach Belieben bald länger bald kürzer faſſen kann. Die beſte Einrichtung iſt die, nur das Eine Ende mit einem ſolchen Handgriffe zu verſehn. Schon dieſer eine iſt hinreichend, die Zuſammendrehung des Stricks, die außerdem beym Umſchwunge deſſelben immer ſtatt findet, zu verhüten. Unſere 17te Zeichn. auf Blatt II ſtellt den Handgriff im Durchſchnitt dar. a iſt die Nuß mit dem durchgezogenen und mit einem Knoten verſehenen Stricke. Dieſe Nuß legt ſich in den hohlen vordern Theil b, ſo daß der Strick durch die Oeffnung c geht. Der hintere Theil des Griffes d wird auf b aufgeſchraubt. Alles andre verſteht ſich von ſelbſt. Indem die Perſon mit der einen Hand den Handgriff gebraucht, kann die andere den Strick nach Belieben kürzer oder länger faſſen.

Die Uebung beſteht im allgemeinen wiederum nur darin, den an ſeinen beyden Enden mit den Händen gefaßten Strick, bey jedem Aufſprunge unter den Füßen und über den Kopf wegzuſchlagen; aber dieſes ſehr einfache und bekannte Benehmen iſt vieler Abwechſelung fähig. Daher folgende Aufgaben.

1. Einfacher Durchſchlag vorwärts. Die Stellung des Körpers gerade wie bey der Uebung im Reiſen Nr. 1. Man kann nicht genug darauf dringen, daß bey allen dieſen und andern Uebungen die Bruſt frey her-

vor

vor getragen und die Füße gut gehalten werden; es würde unnöthig ſeyn, dieß immer wieder von neuem zu erinnern. Der einfache Durchſchlag iſt von allen der Leichteſte. Die Perſon faßt mit beyden Händen den Strick an ſeinen Enden, ſo daß der mittlere Theil, der in Geſtalt eines Bogens vor den Füßen herabhängt, weder zu kurz noch zu lang iſt. Tritt man auf den Strick, läßt ihn auf beyden Seiten bis an die Hüften hinauf gehen und faßt ihn da mit den Händen: ſo hat man gewöhnlich das bequemſte Maß. Die ganze kleine Kunſt beſteht bekanntlich darin, den Strick ſo zu ſchwingen, daß er unter den Füßen weg, hinter dem Rücken hinauf, über den Kopf wieder herab, von neuem unter den Füßen weg paſſirt, und dieß immer fort ohne Anſtoß, ſo lange man Luſt hat. Zum Anfange liegt der Strick hinten, die Perſon ſchwingt ihn über den Kopf herab; er erhält dadurch hinlänglichen Schwung, um die Arbeit zu beginnen. Die bequemſte Haltung und Bewegung der Arme und Hände iſt dieſe. Die Arme ſind gebogen nah an den Seiten und haben nur wenig Bewegung, die Hände ſind an beyden Seiten in der Höhe der Hüften, etwas nach vorn hinaus. Jede bewegt ſich hier in einem kleinen Kreiſe von oben nach unten, um dem Stricke den gehörigen Umſchwung zu geben. Ein Verſuch gibt hierüber die beſte Erklärung.

2. Einfacher Durchſchlag rücklings. Der Strick nimmt gerade die entgegengeſetzte Bewegung. Er geht von den Füßen vorn herauf, über den Kopf hinter dem Rücken hinab, unter den Füßen weg u. ſ. w. immer fort. Folglich iſt auch die Bewegung der Hände entgegengeſetzt in einem Kreiſe von unten nach oben.

3. Einfacher Durchſchlag vorwärts im Laufen. Es iſt die Uebung Nr. 1 völlig; nur daß die Perſon dabey läuft, wie oben bey der Uebung mit dem Reifen Nr. 3.

4. Einfacher Durchſchlag mit Pas. Ganz dieſelbe Uebung, wie oben beym Reifen. Es verſteht ſich von ſelbſt, daß die Perſon auf dem Platze ſtehn bleibt. Die hier anwendbaren Tanzſtellungen der Füße können die oben angegebenen ſeyn, oder man hüpft beym erſten Aufſprunge in die erſte Poſition; aus dieſer beym zweyten in die vierte, ſo daß dabey der rechte Fuß voran ſteht; bey dem dritten Aufſprunge ſpringt man in die umgekehrte vierte Poſition, ſo daß der linke Fuß voran ſteht; bey dem vierten Aufſprunge hüpfen die Füße in die zweyte Poſition; worauf denn die Ordnung von neuem angeht. Man kann das nach Belieben einrichten.

5. Einfacher, gerader und gekreuzter Durchſchlag, vorwärts und rückwärts. Dieſe Uebung hat noch wenig Schwierigkeit. Der Strick wird beym erſten Aufſprunge unter den Füßen weggeſchwungen, wie oben bey Nr. 1; aber beym zweyten Aufſprunge kreuzen ſich die Arme; nämlich die linke Hand ſtreckt ſich nach der rechten, und die rechte Hand nach der linken Hüfte herüber, der Strick muß ſich folglich in der Luft wenden ehe er unter den Füßen durchgeht. Jene Art des Durchſchlags heißt die gerade, dieſe die gekreuzte; beyde wechſeln ſtets bey dieſer Aufgabe. Hat man dieß erſt vorwärts gelernt, ſo wird es auch rückwärts geübt. Beydes iſt ſehr leicht.

6. Abwechſelung mit einfachen geraden, mit gekreuzten und doppelten Durchſchlägen. — Um dieſe Aufgabe, die eine der angenehmſten

iſt, ohne doch eben ſonderlich ſchwierig zu ſeyn, löſen zu können, muß der Knabe es erſt gelernt haben, mitunter den Strick bey einem Aufſprunge zweymal unter den Füßen wegzuſchwingen. Kann er, nach den obigen Aufgaben, auch dieſes; ſo wird ihm nichts mehr nöthig ſeyn, als den Takt einzuüben, oder eine gewiſſe Ordnung in die Folge der abwechſelnden Durchſchläge zu bringen, z. B. immer ſo zu verfahren, daß erſt zwey einfache gerade Durchſchläge gemacht werden, dann ein doppelter, und auf dieſen ein gekreuzter folge; worauf die Reihe von neuem mit den beyden einfachen Schwingungen angeht. Dieſe, oder eine andere beliebige Reihenfolge der Durchſchläge muß dann ununterbrochen und taktmäßig fort gehn.

7. Daſſelbe laufend. Iſt die vorige Uebung erſt fertig eingeübt, dann wird dieſe nicht ſchwer, nur hüte man ſich vor übelem Anſtande.

8. Die Aufgabe Nr. 6 rückwärts. Der einfache und der gekreuzte Durchſchlag iſt rückwärts ſehr leicht zu machen; aber der doppelte iſt ſchwierig. Nur Uebung hilft.

9. Die Aufgabe Nr. 6 mit Tanzſchritten. Das iſt, man macht die Abwechſelung Nr. 6 und dabey die Pas, welche unter Nr. 4 angegeben worden ſind.

10. Stets gekreuzter, einfacher Durchſchlag. Bey dieſer Aufgabe greifen die Arme ſtets über einander weg, d. i. ſie überkreuzen ſich, ſo daß die linke Hand vor der rechten Seite des Körpers, und die rechte Hand vor der linken Seite bewegt wird. Sie bleiben aber nicht in der einmal gemachten Ueberkreuzung der Arme liegen, ſondern dieſe kreuzen ſich bey jedem Durchſchlage

ſchlage des Stricks von neuem, ſo daß hierbey einmal der linke, einmal der rechte Arm oben liegt.

11. Stets gekreuzter, einfacher Durchſchlag, laufend. Dieß iſt ganz die vorige Aufgabe mit dem Unterſchiede, daß die Perſon nicht ſtillſteht, ſondern zugleich läuft. Sehr leicht wird die gute Haltung des Körpers dabey vergeſſen.

12. Doppelſchlag. Bey dieſer Aufgabe geht der Strick, bey jedem Aufſprunge von dem Boden, zweymal unter dem Fuße weg. Die Schwierigkeit liegt vorzüglich darin, dem Stricke einen ſo ſchnellen Umſchwung zu geben, daß er vor jedem Niederſprunge zweymal durchpaſſiret iſt. Nur Uebung kann hier helfen.

13. Gerader und gekreuzter Doppelſchlag. Dieſe Aufgabe iſt weit ſchwieriger, als die vorige. Hände und Arme müſſen ſehr ſchnell ſeyn, um ſie herauszubringen. Der Strick geht bey jedem Aufſprunge zweymal unter den Füßen weg; aber die Hände bewegen ſich nach einer beſtimmten Abwechſelung; nämlich bey dem einen Aufſprunge arbeitet jede an ihrer Seite, bey dem folgenden kreuzen ſie ſich, und ſo wechſeln ſie immerfort. Den Strick faßt man lieber etwas länger als zu kurz.

14. Gekreuzter Doppelſchlag. Von allen bisherigen Variationen die ſchwierigſte. Die Hände greifen bey jedem Durchſchlage übers Kreuz, und ſchlagen den Strick ſtets doppelt unter den Füßen weg; ſie müſſen folglich außerordentlich geſchwind arbeiten, wenn ſie dieß zu Stande bringen wollen.

15. Die Wendung, oder das Umdrehen. Dieſe Aufgabe, die an ſich eben keine Schwierigkeit hat, beſteht in der ſchnellen Umwandlung des einfachen Durchſchlags von vorn in den, von hinten, und ſo umgekehrt,

kehrt, ohne die Bewegung aufhören zu laſſen. Wer ſie nicht ſgeübt hat, wird durchaus den Durchſchlag-von-vorn erſt hemmen müſſen, 'wenn er den von-hinten machen will, und ſo umgekehrt. Die Handgriffe ſind hier folgende. a) Bey der Veränderung des Durchſchlags-von-vorn in den von-hinten wird der Strick, welcher ſo eben über den Kopf nach vorn herabgehen will, nicht unter den Füßen weggeſchlagen, ſondern an der rechten Seite der Perſon weg, nach hinten hinauf geſchwungen. In dieſem Augenblicke drehet ſich die Perſon um, und ſchwingt den Strick, wann er durch den Seitenſchwung die größte Höhe erreicht hat, rückwärts über den Kopf hinab, und unter den Füßen weg, wodurch ſie denn natürlich in den Durchſchlag von hinten gebracht iſt. b) Soll der Durchſchlag-von-hinten in den entgegengeſetzten verwandelt werden, ſo drehet ſich die Perſon, indem der Strick von hinten her, unter den Füßen hervorkommt, und vorn aufſteigt, mit Schnelligkeit um, und ſchwingt den Strick aus jener Höhe vor ſich nieder, unter den Füßen weg. Beydes muß erſt langſam gelernt werden, iſt dieß aber geſchehen, ſo muß man es auch mit ſolcher Schnelligkeit mehrmals nach einander machen lernen, daß die Füße dabey nicht aus dem Takte des Aufſprungs kommen.

Alle dieſe Uebungen ſind deßhalb von vorzüglichem, gymnaſtiſchen Werthe, weil ſie den Körper nach Belieben ſtärker und ſchwächer in Action ſetzen, ſeine Gewandtheit und Schnelligkeit vermehren, dabey vollkommen unſchuldig und gefahrlos ſind, und überall vorgenommen werden können. Schon kleine, fünf und ſechsjährige Knaben lernen die leichtern Aufgaben, und gehn dann mit der Zeit von ſelbſt zu den ſchwerern über, man darf ſie ihnen nur angeben. Auch ſind ſie darum in jedem Gymnaſium an-

genehm, weil ſie gleichzeitig von einer ganzen Geſellſchaft junger Perſonen vorgenommen werden können, wenn dieſe ſich in eine lange Reihe ordnen, und nach Kommando des Aufſehers vornehmen, was ihnen geheißen wird.

Bey den bisherigen Uebungen war es die ſich übende Perſon ſelbſt, welche den Reifen und den Strick unter ihren Füßen durchſchlug; bey den folgenden geſchehen die Durchſchläge des umzuſchwingenden Gegenſtandes von einem Andern; wenn dort der Takt der Bewegung bloß von dem Uebenden abhing, ſo muß er ſich jetzt nach dem Zeitmaße richten, welches dem andern beliebt; dort war es bloß der Sinn des allgemeinen Gefühls, welcher das Zeitmaß der Bewegung anordnete, hier iſt es zugleich das Auge und das Ohr, welches die Schwingungen bemerken muß, damit die Bewegung darnach abgemeſſen werde; dort war es immer nur ein einziger Gegenſtand, der beym Aufhüpfen überſprungen werden mußte, hier ſind es oft zweyerley; dort hatte der Uebende nur ſeine eigene Action zu beobachten, hier nicht nur dieſe, ſondern auch die, eines Andern. Unleugbar haben folgende Uebungen daher weit mehr gymnaſtiſchen Werth für die Bildung des Subjectes, welches ſich übt, und dann noch einen eigenthümlichen Vorzug in objectiver Hinſicht. Iſt der Fall, daß ein mit Schnelligkeit auf uns gerichteter Gegenſtand überſprungen werden muß, ſo ſelten? —

3. Der Tanz im Seil.

Wir brauchen ein Seil von der Dicke eines Mittelfingers. Die bequemſte Einrichtung iſt die, daß man das oben angegebene, zum Klimmen nöthige, Seil nur der Hälfte ſeiner Länge nach ſo ſtark machen läßt, als es dort

an-

angegeben iſt; die andere Hälfte aber ſo ſchwach, als ſie unſere jetzigen Uebungen erfordern. Auf dieſe Art kann man einige Koſten erſparen. Man wählt einen ebenen, ſchattigen Platz im Gymnaſium. Hier befeſtigt man das eine Ende des Seils $3\frac{1}{2}'$ Leipz. vom Boden, an einem Baumſtamme. Der Aufſeher tritt etwa 14' davon abwärts und faßt das Seil ſo, daß es zwiſchen ſeiner Hand und dem Stamme einen Bogen bildet, der den Boden ziemlich nahe kommt, ohne ihn zu berühren. Mit leichter Mühe läßt ſich dieſer Bogen fortdauernd, nach Belieben geſchwinder oder langſamer, durch die Luft herumſchwingen, ſo daß die Sehne des Bogens zugleich zur Achſe wird, um die er ſich drehet. Bey einigen wenigen Uebungen kann das Seil kürzer gefaßt werden. Der Umſchwung des Seils kann geſchehen rechts oder links. Rechts iſt er, wenn der Aufſeher ſeine Hand dabey rechts herum bewegt; links, im Gegentheil. Der ganze Platz wird durch das Seil in zwey Abtheilungen getheilt. Rechts iſt die, welche dem Aufſeher zur Rechten, links, die ihm u. ſ. w. In das Seil treten oder ſpringen, heißt, ſich gehend oder ſpringend auf die Stelle begeben, wo das herabhangende Seil dem Boden am nächſten iſt, d. i. gerade in die Mitte zwiſchen den Aufſeher und den Baum. Nun iſts von ſelbſt deutlich, was es heiße: rechts oder links in oder vor das Seil treten. Sehr trockene Beſtimmungen; aber es iſt nicht möglich, ohne ſie das Folgende zu verſtehen.

Durch jenen ſo einfachen Umſchwung des Seils werden eine Menge von Uebungen veranlaßt. Um ſie bequemer zu überſehen, iſt es nöthig, ſie in Klaſſen zu ordnen.

Erſte Klaſſe. Einfache Seilübungen, ohne Combination mit andern Inſtrumenten.

a) Ruhige, oder im Stillſtehn ausführbare.

1. Einfacher Tanz im Seil. Die Perſon tritt rechts ins Seil. Sie hat den Aufſeher im Geſicht. Gerader, guter Anſtand, wie ſchon oftmals erinnert. Die Hände ſind in die Seite geſtützt. So oft das rechts geſchwenkte Seil ſich ihren Füßen nähert, hüpft ſie leicht, von den Fußſpitzen aufgeſchnellt, von dem Boden auf, um das Seil durchzulaſſen, und wiederholt dieß nach Belieben, ſo oft ſie will. Kaum hörbar muß der jedesmalige Niederſprung ſeyn.

2. Tanz im Seil mit ſteifen Knien. Alles wie vorhin; aber die Perſon hält ſich völlig gerade, ſelbſt die Arme und Hände ſind lang herab an die Seiten gedrückt. Die Knie werden wenig oder gar nicht gebogen, und dabey die Aufſprünge, bloß durch die Elaſticität der Fußſpitzen, ſo hoch als möglich gemacht.

3. Tanz im Seil mit Anſchlagen der Füße. Alles wie bey Nr. 1. Nur das Aufhüpfen der ſich übenden Perſon iſt dadurch gerade das Gegentheil von Nr. 2, daß die Füße bey jedem Aufſprunge an das Geſäß geſchlagen werden.

4. Tanz im Seil mit Tanzſchritten. Alles wie bey Nr. 1, nur daß die Perſon durch kunſtmäßige Verſetzung der Füße, wie oben bey der Uebung im Stricke, mehr Kunſt in ihr Aufhüpfen bringt. — Schon kleine Knaben können dieſe vier Uebungen ausführen; ſie ſind die leichteſten von allen.

b) Mit Laufen und Springen verbundene.

5. Das Durchlaufen des Seils. Der Umſchwung geſchieht rechts. Die ſich übenden Perſonen

ſtehen rechts vor dem Seile, ſo daß der voranſtehenden das bewegte Seil nahe am Körper wegſtreicht. Alle, Mann hinter Mann, ſollen nach und nach durch das bewegte Seil weglaufen. Hierzu gehört Augenmaß, Dreiſtigkeit, ſchnelle Entſchloſſenheit und ſinnliche Aufmerkſamkeit. Man wird nicht fehlen, wenn man dem Seile, das eben am Boden wegſtreichen will, ſchnell nachläuft. Jede Zögerung, und ſey ſie nur eine Secunde lang, macht zum Gefangenen. Nach und nach muß man die Knaben anhalten, daß bey jedem Umſchwunge auch Einer von ihnen durchpaſſirt. Sind endlich alle auf der entgegengeſetzten linken Seite des Seils angelangt, ſo folgt

6. der Sprung durch das Seil. Immer geht das Seil in ſeinen Schwingungen rechts. Die Perſonen ſtehen Mann hinter Mann; jede ſoll über das Seil wegſetzen, um wieder auf die rechte Seite zu kommen. Hierzu gehört noch ein wenig mehr Dreiſtigkeit. Jede wartet genau den Augenblick ab, in welchem das ihr entgegenbewegte, und von dem Boden heraufſteigende, Seil ihren Augen gleich hoch und am nächſten iſt, dann wird von ihr ein raſcher Sprung über das entgegenkommende Seil in dem Augenblicke gemacht, wo es dem Boden wiederum am nächſten iſt.

Dieſe letzten beyden Uebungen Nr. 5 und 6 werden dadurch beträchtlich ſchwieriger, wenn die Perſonen ihren Standpunkt nicht dicht vor dem Seile, ſondern 30 und mehrere Schritt davon entfernt nehmen. Das Seil iſt in beſtändigem Umſchwunge; jede muß ſchon in der Entfernung die Schwingungen beobachten, gewiſſermaßen berechnen, und die Schnelligkeit ihres Laufs, die Größe der Schritte darnach abmeſſen; denn kommt ſie einen Au-

genblick zu früh oder zu ſpät, ſo iſt es unmöglich, durch das Seil weg zu kommen. Dabey iſt es nicht erlaubt, den Lauf zu hemmen und etwa vor dem Seile den rechten Zeitpunkt abzuwarten, ſondern man muß gleichſam in einem Tone laufen.

7. Der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Der Umſchwung geſchieht rechts. Die Perſon — eine nach der andern kann nur Theil haben — ſteht links vor dem Seile. In eben dem Moment von Nr. 6. ſpringt ſie über das Seil in die Mitte zwiſchen den Baum und den Aufſeher. Der Takt des Umſchwungs iſt ſchon abgemeſſen, und ſie tanzt nun im Seil, wie oben bey Nr. 1. — Nach wenigen Aufſprüngen läuft ſie auf eben der Seite, von welcher ſie kam, wiederum hinaus. Um dieß zu bewerkſtelligen, zieht ſie ſich bey ihren Aufſprüngen, vorläufig ein wenig nach dieſer Seite hin, und in demſelben Augenblicke, wo das Seil unter den Füßen durchgeht, läuft ſie völlig nach derſelben Seite hinaus. Ganz ähnlich, aber ſchwieriger iſt

8. der Augenblick im Seil. Indem das Seil ſich rechts bewegt, nähert ſich die Perſon von der linken Seite her demſelben, ſo daß ſie von ihm faſt berührt wird. In dieſem Standpunkte nimmt ſie des Augenblicks gewahr, in welchem das Seil, an dem Boden weg, ihr entgegen kommt; ſie ſpringt darüber und zieht ſich in demſelben Augenblicke auf das ſchnellſte rücklings auf ihren vorigen Platz. Dem Anfänger muß bey dieſer Aufgabe das Seil ganz langſam umgeſchwenkt werden.

9. Der einfache Kreislauf. Zu dieſen Uebungen haben 10, 20 und mehr Perſonen zugleich Zutritt. Von weniger als 7 läßt ſie ſich nicht gut ausführen. Mann tritt hinter Mann links vor das Seil. Dieſes wird

links

links geſchwenkt. Sie laufen alle, eine nach der andern, ſo wie die Reihe ſie trifft, durch das Seil, wie bey Nr. 5, und bey jedem Umſchwunge muß eine Perſon das Seil paſſiren. Jede ſetzt ihren Lauf um den Baum herum fort, bis wiederum v o r das Seil, die eine immer 2 Schritt hinter der andern. So entſteht ein Kreis von Laufenden, indem die erſte es ſo einrichtet, daß ſie wiederum vor dem Seile eintrifft, wann die letzte durchläuft. Jede kommt folglich von neuem zum Durchlaufe, und dieß ſo oft, als es beliebt. Der Durchlauf muß ohne alles Stocken fortgehen. Jeder muß ſeine Schnelligkeit abmeſſen und den Umſchwung des Seiles beachten. Unaufmerkſamkeit verurſacht ſonſt ſehr leicht die Hemmung des Seiles und die Unterbrechung der ganzen Sache. Iſt dieß einige Zeit fortgeſetzt: ſo bringt ein: Halt! alle zum Stillſtehn. Man ſammelt ſich von neuem auf dem erſten Standpunkte, Mann hinter Mann. Jetzt geſchieht der Umſchwung des Seils rechts; folglich bewegt es ſich den Füßen der Perſonen entgegen, und ſie ſind genöthigt, das Seil in dem Augenblicke zu überſpringen, wann es dem Boden am nächſten iſt. Bey jedem Umſchwunge muß eine Perſon überſetzen, und dieß muß ohne alle Stockung fortgeſetzt werden, bis man genug hat. Daß die Perſonen auch hier, unter den obigen Bedingungen, um den Baum einen Kreis bilden, ergibt ſich von ſelbſt. Dieſe Abänderung erfordert noch etwas mehr Dreiſtigkeit und weit mehr Gewandtheit, als die vorige Uebung. Es iſt ſtreng darauf zu ſehen, daß im Lauf und Sprunge vollkommen gute Haltung des Körpers beobachtet werde. Der ganze obere Körper erſcheint im Sprunge ſenkrecht, mit hervorſtehender Bruſt. Der Sprung ſelbſt geſchieht ziemlich hoch, und mit ſo vieler Leichtigkeit, daß die Perſonen gleichſam ohne alle Anſtrengung

gung durch die Luft zu ſchweben ſcheinen, und der Niederſprung kaum hörbar wird. Der eine Fuß, gewöhnlich der, mit welchem man ſich aufſchnellt, wird an das Geſäß geſchlagen.

10. Der doppelte Kreislauf beſteht aus der Combination der beyden, ſo eben angegebenen Bewegungen durch und über das Seil. Der Aufſeher ſondert die junge Geſellſchaft, wenn alle nach Nr. 9 gut eingeübt ſind, in zwey Theile. Die Größern und Geübteſten treten links, die Kleinern rechts vor das Seil, wiederum Mann hinter Mann. Jene gerade vor die Mitte; dieſe zwiſchen jene und dem Aufſeher, der das Seil ſchwenkt. Die Zahl dieſer Letztern muß jene Größern um einige Perſonen übertreffen, da ſie einen größern Kreis zu durchlaufen haben. Das Seil bewegt ſich rechts, folglich den Füßen jenes erwachſenern Theils entgegen, dieſe müſſen daher durchſpringen; die Kleinern dagegen, die dem Aufſeher rechts ſind, brauchen nur zu laufen.

Iſt das Seil im Schwunge, ſo fangen die Größern ihre Bewegung an und ſpringen — bey jedem Umſchwunge Einer — über das Seil, bis dieſer Kreis in regelmäßiger Action iſt. Nun beginnt der andere Theil eben ſo regelmäßig das Durchlaufen. So entſtehn zwey Kreiſe von agirenden Perſonen. Die Bewegung beyder iſt ſich entgegen geſetzt. Unaufhörlich ſcheint es als müßten die Perſonen von dem Seile gefangen, oder dieſes gehemmt werden: und dennoch hat alles ſeinen leichten, ungehinderten Fortgang. Dieſe Uebung iſt ſelbſt angenehm für den Zuſchauer und hat ſchon darum einen vorzüglichen Werth, weil ſie eine große Geſellſchaft gleichzeitig beſchäfftigt.

Zweyte Klaſſe. Combinirte Seilübungen.

Es war ſehr leicht einzuſehen, daß die Perſon, welche auf dieſe oder jene Art im Seile ſtillſtehend aufſpringt, um das Seil unter den Füßen durchzulaſſen, auch gleichzeitig und eigenhändig den Reifen oder Strick unter den Füßen durchſchlagen, oder die Hände, die ſonſt nichts zu thun haben, auf irgend eine andere Art gebrauchen könnte. Dieß iſt ſogar recht wohl möglich bey mehrern Uebungen, wo die Perſon nicht ſtill ſteht, ſondern durch das Seil wegläuft oder ſpringt. So entſtand eine Menge neuer Uebungen. Die Pädagogik hat große Fortſchritte gemacht, aber Lücken zeigt ſie noch häufig. Wir haben ſo manche Methode, die Aufmerkſamkeit zu feſſeln, auf einen Punkt zu concentriren; dachten wir ſchon auf andere, um ſie gleichſam zu ſpalten, ſie auf mehr Punkte zugleich zu richten? — Und doch wäre es eine ſchöne Eigenſchaft des menſchlichen Geiſtes, zweyen, dreyen Gegenſtänden gleichzeitig gegenwärtig zu ſeyn. Dieſe Maxime iſt gerade nicht neu, aber auf die praktiſche Erziehung hat man ſie noch wenig angewandt. Sie iſt es vorzüglich, aus welcher man den Werth der folgenden Uebungen herzuleiten hat; überdem aber ſind alle echt gymnaſtiſch.

a) Uebungen im Seil, verbunden mit denen im Reifen und Strick.

Die handelnde Perſon ſtellt ſich mit dem Reifen oder Stricke in das Seil, und zwar mehrentheils rechts, weil das Seil bey allen dieſen Uebungen, nur etwa ein Paar ausgenommen, rechts umgeſchwenkt wird. Die Bewegung des Reifen, oder Stricks geht mit der des Seiles einen Gang oder in gleicher Richtung. Hieraus folgt von ſelbſt, daß die Perſon mehrentheils rechts, nur in wenigen Fällen links mit ihrem Geſichte gerichtet iſt.

Indeß iſt dieß alles nicht durchaus nothwendig; macht der Aufſeher, welcher das Seil umſchwenkt, den Bogen deſſelben hoch genug: ſo bekommt der Uebende genug freyen Spielraum. Ueberdem iſt es bey mehrern Uebungen am ſchicklichſten, daß die Perſon ihr Geſicht gegen den Uebungslehrer richtet. Dieſer fügt ſich bey Anfängern mit dem Zeitmaße des Umſchwungs nachgiebig in die Bewegung, welche ſie dem Reifen oder Stricke geben; nur nach und nach verlangt er, daß ſie ſich nach ihm richten.

Mit dem Reifen laſſen ſich hier alle diejenigen Aufgaben vollkommen ausführen, welche oben S. 328 bis 331 angegeben ſind. Ich halte es für ganz überflüßig, hier von neuem eine jede aufzuſtellen, um einige kleine Anweiſungen einzuſchalten; ſie werden ſich bey praktiſchen Verſuchen ſehr leicht von ſelbſt ergeben. Nur in Hinſicht der dritten Reifübung muß ich folgendes bemerken: Die Perſonen ſtellen ſich, 10 bis 20 Schritt von dem Seile abwärts, Mann hinter Mann, und laufen, eine nach der andern, unter beſtändiger Durchſchlagung des Reifen, gegen das Seil hin. Sie achten genau des Umſchwungs und laufen oder ſpringen, im genau genommenen Zeitpunkte, durch oder über das Seil weg, je nachdem es nämlich entweder links oder rechts geſchwenkt wird. Eben ſo wird es in der Folge mit der dritten Aufgabe im Strick, oben S. 334, gehalten.

Auch mit dem Stricke ſind die meiſten der oben S. 332 — 336 angegebenen Aufgaben ausführbar, nämlich die Nummern 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15; nur müſſen ſie vorher an ſich vollkommen eingeübt ſeyn.

b) Einige andere Combinationen.

1. Die Perſon, welche den einfachen Tanz im Seile macht, iſt verbunden, einige Geldſtücke, die vor ihren Füßen am Boden liegen, aufzuheben, ohne ſich von dem Seile faſſen zu laſſen.

2. Sie ſchreibt, unter eben dem einfachen Tanze, vermittelſt eines Stäbchens einen beliebigen Namen in den Sand des Bodens.

3. Sie fängt fortdauernd, unter eben dem Tanze, abwechſelnd zwey Bälle mit derſelben Hand, mit der ſie aufwärts geworfen werden. Begreiflicher Weiſe muß erſt das Fangen außer dem Seile eingeübt ſeyn.

4. Die Verwechſelung zweyer Tücher. Man nimmt zwey Taſchentücher, wickelt jedes für ſich ganz locker zuſammen, und legt das eine auf dieſe, das andere auf jene Seite des Seils an den Boden. Der Knabe ſteht links und der Aufſeher ſchwenkt das Seil links. Dieſer letztere zählt jeden Umſchwung. Bey dem erſten nimmt jener das Tuch auf, beym zweyten läuft er damit ſchnell durch das Seil und kommt folglich auf die rechte Seite. Hier legt er beym dritten Umſchwunge das Tuch an den Boden, und nimmt dafür das andere auf; beym vierten ſpringt er über das Seil zurück. Nun geht das Zählen von vorn an und der Knabe beginnt von neuem, nämlich er legt bey der Zahl 1 das Tuch nieder, läuft bey 2 durch, nimmt jenſeits das Tuch auf bey 3, ſpringt bey 4 damit über u. ſ. w. Anfängern wird dieſe Uebung ſchwer, ſie ſind entweder zu langſam, oder verlieren den Kopf. Aber eben darum iſt es eine treffliche Aufgabe. Geübte brauchen nur 3 Umſchwingungen ſtatt jener 4; ſie ſpringen nämlich bey dem dritten ſchon wieder zurück.

4. Der gymnaſtiſche Tanz.

Dieſe Uebung iſt völlig neu, und man wird mir ja wohl den kleinen Ruhm gönnen, ſie erfunden zu haben. Ich ſelbſt verdanke ſie dem Zufalle. Ein Schnepfenthäler Zögling ſchleuderte, es war 1793, einen von den Beuteln, welche die oben angegebene Sprungſchnur ſtraff halten, vermittelſt der Schnur in jugendlicher Luſtigkeit um ſich her. Er wollte unvermuthet einen ſeiner Geſpielen damit fangen; aber dieſer hatte Gegenwart des Geiſtes genug, über die, plötzlich ihm begegnende Schnur, wegzuſetzen. So entſtand bey mir augenblicklich die Idee zu einer neuen Uebung, die durch Verſuche nach und nach ausgebildet wurde. Befeſtigt man einen kleinen, mit Sande locker gefüllten, Beutel an dem einen Ende einer Schnur, und ſchwenkt ihn, indem man das andere Ende in einer Hand feſthält, um den Kopf her, ſo daß der Beutel, nur 1 bis 2 Schuh vom Boden, ringsumher einen horizontalen Kreis macht; ſo können mehrere Perſonen ſich in dieſen Kreis ſtellen und die ſtets kreiſende Schnur nicht nur überſpringen, ſondern auch zugleich allerley Aufgaben ausführen u. ſ. w.

Von allen gymnaſtiſchen Uebungen faſſet nicht eine einzige die ſinnliche Aufmerkſamkeit mit einer ſolchen Strenge als dieſe; nur ein einziger zerſtreuter Blick mit dem Auge, und man iſt gefangen; phyſiſche Nothwendigkeit knüpft die Strafe unausbleiblich und augenblicklich an den Fehler der Zerſtreutheit. Das iſt ſchon etwas werth. Sie übt den ganzen Körper mäßig, ſie verlangt viel Gewandtheit, Augenmaß, genau berechnete Schnelligkeit der Action, und ſie würde ſelbſt fähig ſeyn, die bewunderungswürdige Kunſt eines Veſtris zu heben.

Vor-

Vorrichtung. Der Platz muß vollkommen eben und horizontal ſeyn; wenigſtens iſt es für den, welcher den Beutel in Umſchwung ſetzt, ſchwierig, ihn gehörig zu bewegen, wenn der Raum um ihn her entgegengeſetzte Eigenſchaften hat. Der Beutel (Schwungbeutel) iſt völlig birnförmig. Von ſtarker Leinewand hat er eben keine ſonderliche Dauer. Weit dauerhafter wird er von ſtarkem, und ganz weichem Handſchuhleder gemacht, und lieber aus 4 als aus 2 Theilen zuſammengeſetzt; weil er ſich gewöhnlich merklich platt hält, wenn er nur aus 2 Stücken gemacht iſt. Sein enger Hals iſt kaum ſo weit, daß man einen Daumen hineinſtecken kann. Man füllt ſo viel, nicht ſonderlich groben, Flußſand hinein, daß er mit dieſem zuſammen 20 bis 24 Loth wiegt, und der Beutel muß ſo groß ſeyn, daß man wenigſtens noch einmal ſo viel Sand hinein bringen könnte. Die hanfne Schnur iſt etwa halb ſo dick als eine Schreibfeder. Dasjenige Ende, welches an dem Beutel befeſtigt werden ſoll, verſieht man mit ein Paar, zwey Zoll von einander entfernten Knoten, ſteckt es, ſo zubereitet, in den Hals des Beutels, und umwickelt dieſe Stelle möglichſt feſt mit dünnem Bindfaden. — 16′ Leipz. von dem Halſe macht man zum Zeichen in die Schnur einen andern Knoten, und läßt zum Umwickeln und feſthalten mit der Hand hinter dieſem letztern Knoten noch einen guten Theil der Schnur übrig. Verſuche haben es gelehrt, daß ſich der Beutel nicht gut mehr ſchwenken laſſe, wenn bey der obigen Schwere deſſelben ſeine Entfernung von der Hand über 16′ iſt. Häufig kann man jene Entfernung noch etwas verringern. Es erfordert ein wenig Uebung, den Beutel gehörig zu ſchwenken. Die Forderung iſt: ihn nie mit großer Heftigkeit, ſondern möglichſt langſam und zwar

ſo

ſo zu bewegen, daß er weder auf dem Boden aufſtößt, noch zu hoch von ihm aufſteigt. Im erſten Falle wird der Umſchwung entweder gehemmt, oder der Beutel ſpringt aufwärts; wenigſtens wird er dadurch jedesmal in eine Rotation um ſeine Achſe geſetzt, welche dem Umſchwunge hinderlich iſt. Im zweyten wird augenblicklich dieſe oder jene Perſon gefangen.

Elementarübung. — Hierzu dienen wiederum die Elementarübungen des Springens, der reine Sprung ſelbſt, ſo wie die obigen kleinen Künſte im Reifen, Strick und Seil. Will der Anfänger die erſten Verſuche machen, ſo ſtelle er ſich nur einige Minuten nahe an die Peripherie, welche der Beutel beſchreibt; jedoch ſo, daß er von ihm nicht erreicht wird. Hier beobachte er die Bewegung des Beutels und hüpfe vom Boden auf, wenn er ſo eben vor ſeinen Füßen durchgehen will. Er thue gleichſam als ſtände er innerhalb des Kreiſes, um auf dieſe Art den rechten Zeitpunkt des Aufſprungs finden zu lernen. Nach dieſer vorläufigen Probe bleibt nichts mehr übrig, als wirklich in den Kreis des Beutels zu treten und zu den wirklichen Uebungen überzugehen. Dieſe ſind ziemlich mannichfaltig; ich werde ſie nach ihrer Verwandſchaft und Schwierigkeit hinter einander folgen laſſen.

a) Einfache Uebungen.

1. Der Aufſprung. — Um dieſe ſehr angenehme Uebung nach und nach zu Stande zu bringen, müſſen erſt alle Schüler des Gymnaſiums einzeln, oder nur in geringer Zahl, dazu eingeübt werden. Es ſtellen ſich etwa 4 bis 8 an die Peripherie des Schwungbeutels neben einander, und treten, wenn dieſer in ordentlichem Gange iſt, auf den Wink des Uebungslehrers herein. Dieſer hat zur Aufmunterung einen Preis ausgeſetzt für den, welcher die Schnur

30, 40 bis 50 Mal hintereinander überſpringt, ohne ſich fangen zu laſſen. Wer gefangen wird, muß von vorn an zählen. Nur dann erſt, wenn 20 bis 30 Perſonen auf dieſe Art ſo gut eingeübt ſind, daß ſie ſich durch ihre Schuld nicht mehr fangen laſſen, iſt es möglich, den Aufſprung vorzunehmen. Dann ſtellen ſich alle dieſe Perſonen außerhalb der Peripherie rings um den Aufſeher her, in gleiche Entfernungen von einander. Der Beutel kreiſet, der Uebungslehrer ruft: herein! und alle treten einen ſtarken Schritt von dem Beutel abwärts herein. Man weiß von ſelbſt, was nun nothwendig geſchehen muß; jedes Auge verfolgt den Beutel, jeder iſt höchſt aufmerkſam, die eilende Schnur nicht zu verfehlen; jeder Augenblick zu früh oder zu ſpät entſcheidet. Eine ſehr angenehme Uebung auch für den Zuſchauer. Iſt die Zahl der Tanzenden ſtark genug, daß einer den andern mit der Hand erreichen kann, ſo wird durch Vereinigung der Hände der Kreis geſchloſſen. Dieß erſchwert die Uebung.

2. Der Kreislauf. — Sechs bis acht, ſchon vorläufig darauf einzeln eingeübte, Perſonen ſtellen ſich vor die Peripherie des bewegten Beutels. Eine nach der andern begibt ſich hinein, und läuft in der vorhin beſtimmten Bahn (nämlich einen guten Schritt vom Beutel abwärts nach innen) anhaltend um das Centrum. Die Perſonen müſſen Schritt halten. Jede macht 4 bis 5 taktmäßig abgezählte Schritte und ſetzt dann jedesmal über die Schnur. Dieſer Sprung muß mit Leichtigkeit und aller Gewandtheit geſchehen. Der aufſpringende Fuß wird angeſchlagen, wie bey Nr. 9 der Seilübungen, und die Haltung des Körpers iſt eben ſo wie dort.

3. Der Kreistanz mit Tanzſchritten. — An dieſer trefflichen Uebung können 2, 3,

Perſonen zugleich Theil nehmen, doch iſt es ſicherer für den Tänzer und bequemer für den, welcher die Schnur in Umſchwung ſetzt, wenn nur Einer tanzt; denn in dieſem Falle braucht der Letztere den Beutel nur da niedrig durchgehen zu laſſen, wo der Tänzer ſich eben befindet, in jeder andern Stelle darf er den Beutel nach Bequemlichkeit höher ſchwenken. Der Pas des Tanzenden kann hier nicht wohl ein anderer, als ein Sprungſchritt (Pas sauté) ſeyn. Man kann dazu ein Jetté oder Contretems mit oder ohne tourné wählen. Es liegt außer der Feder, dieß weiter zu beſchreiben; choregraphiſche Angaben würden viel Detail erfordern, und doch nicht ins praktiſche führen. Unterricht in franzöſiſchen Tänzen iſt hier voraus zu ſetzen. Der Sprung über die Schnur geſchieht gerade in dem Augenblicke, wo der Pas den Aufſprung mit einem Umdrehen herbeyführt; es erfolgen 3 bis 4 taktmäßige Zwiſchenſchritte, die gleichſam den Anlauf zum Aufſprunge bilden, und dann geſchieht der Aufſprung von neuem. Alles geſchieht nach dem ſtrengſten Takte, und iſt der Tänzer einmal eingeübt, ſo zeigt ihm der Takt den Augenblick des Ueberſprungs von ſelbſt ſo ſicher an, daß er ihn nicht mehr ängſtlich zu ſuchen braucht.

b) Combinirte Uebungen.

4. Der Kreislauf unter Aufleſung einiger Geldſtücke. Es werden einige Geldſtücke in die Bahn des Laufenden geſtreut, der die Uebung Nr. 2 macht, und ſich dabey bemüht, das Geld aufzuleſen. Die Sache hat wenig Schwierigkeit, wenn man in Nr. 2 gut geübt und ſtreng aufmerkſam iſt.

5. Der Aufſprung mit Durchſchlagung des Reifen. Dieſe Uebung iſt eine Zuſammenſetzung von Nr. 1, und der Uebung im Reifen S. 328, Nr. 1. Die

auf-

aufſpringenden Perſonen ſchlagen den Reifen unter den Füßen weg, und ſpringen dabey über die Schnur. Dieſe Uebung zerfällt in eine leichtere und ſchwerere Art. Bey jener wird der Reifen nur dann durchgeſchlagen, wenn die Schnur paſſirt und übrigens ſteht der Tanzende ruhig; bey dieſer geſchieht die Durchſchlagung des Reifen unabgeſetzt fort, und dieſe muß mit dem Umſchwunge der Schnur ſo in Harmonie geſetzt werden, daß bey dem dritten oder vierten Durchſchlage die Schnur jedesmal zugleich mit durchgeht. Dieß iſt nicht ganz leicht. Die Vorübung geſchieht mit zwey, höchſtens drey Perſonen. Dieſe treten mit dem Reifen nicht in, ſondern nur an die Peripherie des Schwungbeutels, und üben ſich hier vorläufig, wie oben bey der Elementarübung. Haben ſie einige Sicherheit erlangt, ſo treten ſie in den Kreis ſelbſt. Sind endlich ſo viel Perſonen geübt, daß ſie den Kreis umher beſetzen können, ſo kann dann die vollſtändige Uebung vorgenommen werden. Das Geſicht wendet jeder in den Kreis. Die Aufſprünge müſſen möglichſt hoch gemacht werden.

6. Der Kreislauf unter Durchſchlagung des Reifen. Indem die Perſon mit takthaltenden Schritten nach Nr. 2 im Kreiſe umherläuft, ſchlägt ſie bey Ueberſpringung der Schnur den Reifen unter ſich weg. Dieß iſt die leichtere Art der Uebung. Weit ſchwieriger iſt es, wenn die Perſon den Reifen bey jedem Fortſprunge unter ſich wegſchlägt, und 3 oder 4 Fortſprünge ſo berechnet, daß der dritte oder vierte mit dem Sprunge über die Schnur zuſammentrifft.

7. Der Aufſprung mit Durchſchlagung des Strickes. Stimmt völlig überein mit der ſchwerern Art von Nr. 5, indem der Strick bey jedem Aufſprunge unter den Füßen weggeſchlagen wird. Hierdurch entſteht

die leichtere Art den Strick bey dieſer Uebung zu gebrauchen; die ſchwerere erfordert, daß der Strick doppelt unter den Füßen weggehe, wenn dieſe über die Schnur ſetzen.

8. Der Kreislauf mit dem Stricke. — Stimmt überein mit Nr. 6, nur mit dem Unterſchiede, daß der Strick ſtets in Bewegung bleibt, bey jedem Aufſprunge unter den Füßen weggeht; oder auch doppelt, wenn die Schnur paſſirt.

9. Der Aufſprung mit dem Reifen ſeitwärts. Iſt man im Stande, die Uebung Nr. 1 ohne Anſtoß zu machen, und verſteht man die Behandlung des Reifen, wie ſie oben S. 330 Nr. 4 angegeben iſt: ſo wird die dießmalige Aufgabe leicht. Doch müſſen die Perſonen erſt einzeln oder in kleiner Zahl eingeübt werden. Uebrigens tritt hier, wie bey einigen vorhergehenden Uebungen, der Fall ein, daß der Reifen entweder bloß dann durchgeſchlagen wird, wenn die Schnur durchgehet, oder überhaupt bey jedem Aufſprunge der Füße.

10. Der Kreistanz mit dem Reifen. — Wenn die obige dritte Uebung völlig eingeübt iſt, und der Schüler des Gymnaſiums den Reifen mit Fertigkeit zu behandeln verſteht, dann kann er zu dieſer Aufgabe, der ſchönſten von allen, übergehen; denn ſie beſteht ganz aus der oben beſchriebenen dritten Aufgabe, nur mit dem Zuſatze, daß der Tanzende mit ſeiner Rechten den Reifen, zum Durchſchlage bereit hält, und ihn beym Ueberſpringen der Schnur, mitten im Tourné, ſeitwärts unter den Füßen wegſchlägt. Geduld und Uebung leiſten hier alles.

Erfahrung. Alle obige Aufgaben werden leicht von jungen Leuten ausgeführt, und es iſt nicht eine einzige darunter, die nicht von den Zöglingen der Schnepfenthäler Anſtalt, durchgeſetzt worden wäre; jedoch gerade nicht alle von einem Jeden. K* aus Dänemark machte mit dem Stricke alle Uebungen, die oben genannt ſind, und noch manche andere, mit großer Leichtigkeit. Ich könnte ihm mehrere an die Seite ſtellen. J. F. aus Dänemark übertraf jeden andern in der zehnten Aufgabe; er tanzte ſie mit wahrer Leichtigkeit und Eleganz.

Vorſichtsregeln. 1) Bey den Uebungen im Seil darf das Seil nicht dick ſeyn, wie ſchon oben angedeutet worden, und es muß nie mit Heftigkeit umgeſchwenkt werden; denn wenn es ſtark wäre, und heftig bewegt würde, ſo ließe ſich allenfalls damit eine ſchwebende Perſon niederwerfen. — 2) Wird eine laufende Perſon im Seil gefangen, ſo muß der, welcher das Seil in Umſchwung ſetzt, es ſogleich nachlaſſen. Er muß wenig Augenmaß beſitzen, wenn er es einer laufenden Perſon nicht ſchon auf 5 bis 8 Schritt vor dem Seile anmerken kann, daß ſie ihre Schnelligkeit gegen die Schwingungen des Seils falſch berechnet hat. — 3) Auch bey dem gymnaſtiſchen Tanze muß der Beutel gemäßigt in Umſchwung geſetzt werden. — 4) Kleine Knaben ſind noch zu ſchwach, zu leicht und zu flatterhaft, um an dieſer Uebung Theil zu nehmen. — 5) Die Perſonen müſſen nicht in die Bahn des Beutels kommen, ſondern um 2 Schritt näher nach dem Mittelpunkte hin ihren Standpunkt, oder ihre Bahn wählen. Werden ſie hier gefangen, ſo ſchlingt ſich die Schnur nur leicht um ihre Beine, ohne irgend eine unangenehme Folge.

Sechzehnter Abſchnitt.

Die Haltung des Gleichgewichts, oder das Gehen auf ſchmalen Flächen; der Eislauf, das Gehen auf Schneeſchuhen, und das Balanciren fremder Körper.

O Jüngling, der den Waſſercothurn
Zu beſeelen weiß, und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
Wo des Chryſtalls Ebne dir winkt!

Klopſtock.

Kaum tritt der Säugling aus dem dritten Viertel ſeines erſten Lebensjahres, ſo treibt ihn die Natur ſchon zu den erſten Uebungen einer Kunſt, die für ſein künftiges Leben von großem praktiſchen Nutzen iſt, weil ſie den meiſten ſeiner Bewegungen zum Grunde liegt. Das Stehen und Gehen, das Laufen und Springen, das Tanzen und Reiten beruhet auf der Fertigkeit, ſeinen Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Es iſt daher eine ſehr natürliche und ſehr nöthige Kunſt. Sie iſt es, die dem Menſchen die ſchöne und nützliche Eigenſchaft der körperlichen

Gewandtheit ertheilt und ihn dadurch tauſend Gefahren entreißt. Wie weit er es in dieſer Kunſt bringen könne, das iſt unbeſtimmbar; daß er aber damit bis zum Bewundrungswürdigen hinaufſteige, das wiſſen wir aus den auffallenden Kunſtſtücken, die wir an Seiltänzern und Kunſtreitern bewundern. Betrachtet man nun den Menſchen, der, ohne beſondere Uebung erhalten zu haben, auf dem platten, breiten Boden des Zimmers, der Gaſſen und des Landes aufwuchs, der wohl gar die natürliche Fertigkeit des Gehens, auf Polſtern verlernte; betrachtet man ihn, wenn tauſend kleine Hinderniſſe ihn ſchrecken, wie er auf ſchmalen Brücken ſchwindelt, auf abſchüſſigen Wegen ſich ängſtigt, u. ſ. w. und vergleicht man ihn mit dem Manne, dem ein bloßer Draht durch Uebung ſo breit als die Dresdener Brücke iſt, und der auf dem galoppirenden Pferde ſo feſt ſteht, ſelbſt verkehrt auf dem Kopfe ſo feſt ſteht, als wäre er angenagelt: ſo möchte man jenem wohl ein wenig von der Fertigkeit und Gewandtheit des Letztern wünſchen, auch wenn wir dieſen aus trifftigen Gründen in moraliſcher Hinſicht gering ſchätzen und in ihm nur den bettelnden Künſtler erblicken. Auf ſolch ein Wenig ſucht ich das anzulegen, was dieſer Abſchnitt enthält.

Wir mögen unſern eigenen Körper unter methodiſch veranſtalteten Schwierigkeiten im Gleichgewicht zu erhalten ſuchen, oder irgend einen fremden Körper, der ſtets

den Umſturz drohet, vermöge unſerer Hand balanciren: ſo wird dazu immer ſchnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, ſo wie geſchickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert. Die Dreiſtigkeit, die Gegenwart des Geiſtes, das Augenmaß werden geübt und der Körper erhält durch Uebungen der Art mehr Gewandtheit. Dieß wären einige ſehr beträchtliche Vortheile, welche dieſen Uebungen beſonders eigen ſind. Nicht weniger leiſten ſie aber zur Erreichung des allgemeinern Zweckes, warum Gymnaſtik empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Geſundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit, der Aufmerkſamkeit, des jugendlichen Muthes u. ſ. w.

Alle hierhergehörigen Uebungen zerfallen in zwey Klaſſen; ſie ſind nämlich entweder darauf angelegt, unſern eigenen Körper, oder fremde Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Weit wichtiger ſind die erſtern.

A. Das Balanciren unſeres eigenen Körpers.

I. Elementarübungen.

1. Man erlaube es keinem Knaben, daß er ſich im Sitzen an, oder auskleide. Ein kleiner unbedeutender Umſtand, aber er hat viel Einfluß auf die Gewandtheit des Körpers, und gewiß mehr als man glauben wird, wenn man nicht ſelbſt Erfahrung davon gemacht hat.

2. Die Uebungen auf einem Beine ſind die erſten, von denen im Gymnaſium Gebrauch gemacht wer-

den

den kann. Der Uebungslehrer läßt ſeine Zöglinge in eine Linie treten. Jeder ſteht einen ſehr ſtarken Schritt von dem andern entfernt. Nach Kommando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf, und bleiben ſo um die Wette ſtehn. Dieß ſcheint ſehr unintereſſant; ich kann aber verſichern, daß die dabey ſehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauſpiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig ſeyn kann; man ſieht Knaben zu halben Stunden ſo ſtehn. — Zwey bis drey erhalten endlich den Sieg. Man ſtelle ſich lange auf ein Bein und bemerke die Anſtrengung aller Muſkeln deſſelben, ſo wie des Schenkels: ſo wird man ſich auch von dem phyſiſchen Nutzen dieſer Uebung überzeugen. Daß die Beine in der Folge der Uebung gewechſelt werden müſſen; ergiebt ſich von ſelbſt. — Dieſe einfache Uebung kann auf folgende Art mannichfaltig gemacht werden. Der Uebungslehrer ſtellt ſich vor die Fronte, und befiehlt, oder macht vor, was geſchehen ſoll. Ich brauche das, was geſchieht, nur kurz anzudeuten; denn jeder wird es ſogleich verſtehn. Die Knaben ſtehn auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade; ſtrecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links ſo viel als möglich von ſich; ſie legen es aufs linke Knie, dann hinten ins Kniegelenk. Sie faſſen mit der rechten Hand den Abſatz des Schuhes und halten ſo den rechten Fuß; ſie thun daſſelbe mit der linken Hand, und beydes bald von vorn, bald von hinten; ſie ergreifen eben ſo, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fußſpitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie leſen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches auf dem Knie ruhet. — Bey allen denjenigen

Abänderungen, wobey die Hände nicht mit Zugreifen beſchäfftigt ſind, werden ſie, bald in die Seiten geſtützt, bald vorn über einander geſchlagen, u. ſ. w. — Oft gibt der Aufſeher dem Flügelmann einen ziemlich ſchweren Stein oder einen Beutel mit Sande, und dieſer reicht ihn weiter. Er geht durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch ſeine Schwere, theils dadurch, daß man ihn ſeitswärts reicht, ſtarken Einfluß auf das Gleichgewicht der Perſonen erhält: ſo erſchwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, ſondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Dieſe Uebung iſt noch ſchwieriger, und man ſieht gemeiniglich bald dieſen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt der Uebungslehrer die Zöglinge in dieſer Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehn u. ſ. w. Dieſe Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich zweckmäßig ſind noch folgende, die ich zum Beſchluß hinzufüge. Die Zöglinge berühren mit der Fußſpitze die linke Hand ſchnell abwechſelnd von vorn und von hinten; ſie beſchreiben mit dem ſchwebenden Fuße möglichſt ſchnell und wiederholt einen Kreis; ſie berühren damit das Kinn, wobey die Hände dem Fuße zu Hülfe kommen; ſie ſtrecken nach Kommando das rechte Bein grade vor ſich aus, und ſetzen ſich, ohne Aufſtüzung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgeſtreckt werden, an den Boden ganz langſam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und ſtehn eben ſo wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen.

3. Das Stehen auf einem Pfahl. Pfähle ſind in den Boden geſchlagen, ſie ragen nur einen Schuh

hoch hervor. Auf einem Fuße ſtehend wird auf ihnen das Gleichgewicht um die Wette geübt.

4. Das Gehen auf einem am Boden liegenden, unbehauenen Bauholze. Man ſehe nur auf guten Anſtand, beſonders auf gehörige Streckung der Kniee und Wendung der Fußſpitzen nach außen.

5. Das Balanciren auf der Kante eines Bretes. In der Folge geht man zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brete, das auf der hohen Kante am Boden befeſtigt iſt. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden ſoll, iſt noch keinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beſchädigt werden. Hier verſuchen es die jungen Gymnaſtiker um die Wette, ſich, auf einem Fuße ſtehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache iſt mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Daſſelbe Bret wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über das Seil. — Regel: die Füße müſſen beym Gehen ſtark auswärts geſetzt werden. Sind dieſe vorbereitenden Uebungen bis zur beträchtlichen Fertigkeit gebracht, ſo läßt ſich dann zu den Uebungen ſelbſt übergehen.

B. Die eigentlichen Uebungen in der Haltung des Gleichgewichts.

1. Das Balanciren auf einem Balken.

Vorrichtung. — Eine ganz unentbehrliche Maſchine unſeres gymnaſtiſchen Platzes iſt Blatt II durch die 18te Abbildung vorgeſtellt. Die Hauptſache davon iſt ein horizontal liegender, ganz runder, Fichtenſtamm A B von etwa 64 Fuß Länge. In dem, ſtark im Boden befeſtigten, Pfeiler C iſt ſein dickes, als Zapfen zugehauenes, Ende befeſtigt, ſo daß es, vermöge der durchgebohrten Löcher,

1, 2, 3, 4 und eines hindurchgehenden eiſernen oder hölzernen Nagels, höher und niedriger geſtellt werden kann. Das Geſtell D unterſtützt ſeine Mitte, und auch hier kann der Balken, ſo wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger geſtellt werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt ſchwankend. Seine oberſte Fläche liegt gewöhnlich etwa 3′ vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den erſten Anblick. Der Boden umher iſt am beſten Sand oder Raſengrund.

Die Uebungen ſind mannichfaltig. Ich werde von den leichtern zu den ſchwerern fortgehn.

a) Die erſten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren, werden von dem Aufſeher an der Hand über den noch niedrig liegenden Balken geführt. Die Füße müſſen dabey auswärts geſetzt, die Kniee geſtreckt werden, und man ſieht auf guten, geraden Anſtand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen ſich bald an dieſen ſchmalen und am Ende ſchwankenden Weg; ſie faſſen nach und nach mehr Muth, und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um ſie im geſchickten Herabſpringen zu üben, läßt ſie der Führer anfangs, verabredet, herabſpringen, nach und nach gibt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, ſo daß ſie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunter zu ſpringen. Alles dieß unter der leitenden Hand des Führers. Er wird dieſe Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden feſtfaßte, ſo wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerſpitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloß vorhalten. So lernt der Anfänger endlich — b) allein gehen; doch wird ihm der Aufſeher immer noch zur Seite bleiben, ſeine Körperhaltung und die Setzung ſeiner Füße beobachten, und im nöthigen

gen Falle ihm helfen. — c) Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anſtand über den Balken weg zu gehn; ſondern auch mit völliger Sicherheit, in jeder Lage bey verlohrnem Gleichgewicht herabzuſpringen, ohne zu fallen: ſo erſchwert man ihm das Gehen, indem man ihm Hinderniſſe, z. E. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er ſchreiten muß, oder endlich, indem man bey B den Balken in eine ſchwankendere Bewegung ſetzt, als er von ſelbſt erhalten würde. — d) Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgeſprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, ſich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurück zu balanciren. Es verſteht ſich, daß man ihn vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen laſſen. — e) Das Gehen iſt nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es koſtet keine Schwierigkeit mehr; aber der Jugendfreund ſorgt für eine neue: er läßt rücklings gehen. — f) Bey den bisherigen Aufgaben wurden mitunter die Voltigirübungen geübt, welche oben S. 238 unter 1 und 2; ferner 239 unter 1 angegeben worden, nämlich das Heben um die Wette; das Aufſtehn und Setzen durch Aufſtützung der Hände nach Kommando auf der dicken Hälfte des Balkens. Iſt es hier eingeübt, ſo wird es auch von einzelnen Perſonen auf der Spitze geübt, wo die Schwierigkeit weit größer iſt. Dann der Sprung in den Sattel. Auch dieſe letzte Uebung wird nach Kommando von mehrern zugleich vorgenommen. Sie muß eine der erſten ſeyn, denn da keine Treppe auf den Balken führt, ſo muß man ſich voltigirend hinaufſchwingen können. — g) Faſt eben ſo ſchwierig, als das bloße

Ge-

Gehen, iſt das Setzen und Aufſtehen auf einem Beine, abwechſelnd auf dem rechten und linken, ohne Gebrauch der Hände. Was oben bey den Elementarübungen auf dem platten Boden geſchah, muß jetzt auf der ſchmalen und runden Fläche des Balkens ausgeführt werden. Eine nähere Angabe dieſer Uebung iſt hier nicht nöthig, da ſie oben S. 358 f. ſchon gegeben iſt. Haben es erſt mehrere Knaben einzeln auf der dicken Hälfte des Balkens geübt, ſo führen ſie es alle zugleich nach Kommando aus. Endlich wird es zur Aufgabe auf der ſchwankenden Spitze. Hier iſt die kleine Kunſt nicht leicht. — h) Nicht ganz ſo ſchwierig iſt das Ausweichen. Zwey begegnen ſich auf dem Balken. Sie faſſen ſich beyde an den Armen feſt, und drücken ſich nahe an einander, jeder ſetzt den rechten Fuß voraus, dicht an den des Geſellſchafters, quer auf den Balken. Jeder ſteht folglich in der fünften Poſition. Sie zählen 1, 2, 3! gleichſam zum Kommando ab, und walzen ſich gleichzeitig um einander herum, indem jeder mit ſeinem linken Fuße einen Schritt um den rechten des Gegners macht. So ſind die Plätze verwechſelt. Aber die Perſonen müſſen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, ſonſt ſind ſie gezwungen, herabzuſpringen. — i) Die Abgewinnung des Gleichgewichts. Man muß mit Dreiſtigkeit ſeine Stelle auf einer ſchmalen Fläche zu behaupten wiſſen. Zwey Perſonen begegnen ſich auf dem Balken, beyde legen es darauf an, ſich gegenſeitig herabzuſtoßen; jede will den Platz allein behaupten. Sie treten gegen einander in die fünfte Poſition und fechten mit den Händen und Armen, um ſich einen Schlag oder Stoß beyzubringen, wodurch das Gleichgewicht verloren geht. Die ganze gegenſeitige Action geht bloß auf Hände, Arme und

Schul-

Schultern. Sie lernen bald einige Vortheile bey dieſem kleinen Kampfe. Z. B. ſchlägt A, ſo weicht B aus. Dadurch kommt jener ſchon ein wenig aus dem Gleichgewicht; kann B ſogleich hinterher noch einen Schlag nachgeben, ſo iſt jener genöthigt, herabzuſpringen. Die Schläge ſind nie ſtark, ſondern mehr drückend und ſtets mit ſteifem Arme. — k) Der Fußkuß. Es iſt nicht ſchwer, auf der dicken Hälfte des Balkens mit Hülfe der Hände den einen Fuß ſo hoch zu heben, daß man, unter helfender Beugung des Körpers, die Stirn mit der Fußſpitze berührt. Iſt dieß erſt gelernt, ſo verſuche man es auf der ſchwankenden Spitze des Balkens. Die Schwierigkeit iſt hier beträchtlich. Der Fuß tritt dabey ſo auf den Balken, daß er mit ihm in gleicher Richtung ſteht. Man wartet bis alle Schwankung aufgehört hat. Man hebt den Fuß langſam, ruhig und beugt ſich nieder, immer ſtreng aufmerkſam auf das Gleichgewicht. Man ergreift ihn ſchnell, aber ohne viel Bewegung zu machen, und führt ihn zur Stirn. Dieſe Aufgabe erfordert es, daß man nach der Berührung der Stirn, ruhig auf dem Balken ſtehen bleibe.

Vorſichtsregeln: 1) Es iſt nothwendig, beym Gehen auf dem Balken die Füße ſtark auswärts zu ſetzen, ſo daß ſie mehr quer auf demſelben ſtehn, als in gerader Richtung mit ihm. Man iſt dadurch weit weniger in Gefahr, mit den Füßen auszugleiten. 2) Da bey ſehr trocknem Wetter die Oberfläche des Balkens gewöhnlich gar zu glatt iſt, ſo muß man entweder ihn, oder die Fußſohlen dann mit Kreide beſtreichen, oder dieſe anfeuchten. 3) Die Natur der Uebung lehrt es ſchon, daß ſie keineswegs mit Gewaltſamkeit und kecker Raſchheit, ſondern vielmehr nur mit Geduld und Behutſamkeit durchzuſetzen ſey. Kein wildes Benehmen iſt hier zu dulden;

ſchwankt der Balken zu ſehr, ſo muß man ihn erſt ruhig werden laſſen, ehe man fortſetzt, was man beginnt. 4) Um die Gefahr des Ausgleitens noch mehr zu vermindern, laſſe man allenfalls die obere Fläche des Balkens ein wenig platt arbeiten. —

Will man die Koſten anwenden und ſtatt des Balkens die Uebungen auf einem ſtraff geſpannten Gurte ausführen laſſen, ſo wird man dadurch eine weit angenehmere und ſicherere Vorrichtung zu den Uebungen des Gleichgewichts haben. Ein ſolcher Gurt ließe ſich am beſten aus vier ſtarken Seilen, die der Seiler nach Art eines Gurtes neben einander mit dünnen Schnüren verbände, verfertigen.

Aufgaben. 1) Jeder muß gehörig und mit Anſtande auf den Balken hinauf voltigiren können, ſo daß er reitend auf ihm ſitzt. Man weiß ſchon, daß bey dieſer, bereits oben dageweſenen, Voltigirübung alles Niederſtoßen und Niederfallen mit dem Körper auf dem Balken vermieden werden muß. Mit Leichtigkeit muß jeder das Herabſchwingen aus der ſitzenden Lage vollziehen. — 2) Aus der ſitzenden Lage muß man, unter Aufſtützung der Hände, mit Gewandtheit ſo aufſpringen, daß man augenblicklich auf den Füßen gerade aufrecht ſteht. Eben ſo muß man ſich unter Aufſtützung der Hände mit Leichtigkeit ſetzen können. — Dieß ſind die beyden nöthigſten Voltigirſtücke. Sie ſind ſchon oben S. 238 f., nebſt andern, die ich hier übergehe, angegeben. — 3) Setzen und Aufſtehen auf einem Beine ohne Gebrauch der Hände. — 4) Das Gehen über den Balken bis zur Spitze und zurück. — 5) Das Gehen Rücklings eben ſo. — 6) Das Ueberſchreiten eines Hinderniſſes. — 7) Das

Aus-

Ausweichen. — 8) Die Abgewinnung des Gleichgewichts. — 9) Das Setzen und Aufſtehn auf der Spitze. — 10) Der Fußkuß.

2. Das Wippen.

Eine 16′ lange, hinlänglich ſtarke, Diele ruht in ihrer Mitte, 2′ hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende ſtellt ſich einer der jungen Gymnaſtiker. Sie ſetzen ſich langſam in eine auf- und niederſchwankende Bewegung und halten dabey das Gleichgewicht. Bald lernen beyde es in dem Grade, daß ſie ſich einen und mehrere Fuß hoch vom Brete abſchnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufſpringen. Die Füße müſſen dabey immer geſchloſſen und der ganze Körper in einem guten Anſtande erhalten werden. Damit das Bret nicht von ſeiner regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Geſtells. Zwey ſtarke Pfähle werden in dem Boden befeſtigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20″ langes darauf gefügtes Querholz, dieß macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiſerne Angel, (hervorſtehende Spitze) gerade ſo wie der Balken einer Wage. Dieſe Angeln laufen auf beyden Seiten in eiſernen Befeſtigungen und wehren das hin und her Rutſchen des Bretes, welches auf dem Querholze ruhet. Der Boden ſey Sand.

3. Die Stelzen.

Der Nutzen des Stelzengehens iſt deutlich: unbefangene Dreiſtigkeit, Gewandtheit des Körpers, ſich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die ſich faſt nur in einen Punkt endigen; und Bewegung im Freyen. — „In einigen

gen heißen Ländern," ſagt Frank: — "läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand ſicher und ohne Empfindung her, ſetzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt ſo ſeinen Körper zu ſichern Schritten und einem ſteten Weſen, aus deſſen Mangel der Unerfahrne an hundert Orten ſtehen bleiben, oder dahin ſtürzen muß."

Dieſe Uebung iſt ohne alle Gefahr, und Knaben von 7 Jahren lernen ſie ſchon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Inſtrumente ſind ſehr bekannt, eine Beſchreibung iſt daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig nur ſo lang bis zur Achſelgrube des Gehenden; ich halte es für beſſer, ihn bis über den Kopf hinaus gehn zu laſſen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr iſt, mit der Achſelgrube darauf zu ſtoßen. Bey Anfängern iſt die Höhe des Fußtritts etwa nur einen Schuh, in der Folge kann man ſie vergrößern.

Das Anfaſſen der Stelzen geſchieht entweder auf die Art, wie der Soldat ſein Gewehr beym Fuß faßt, oder auch ſo, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen; nur muß man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabey vernachläſſigt wird. Regeln laſſen ſich eben nicht geben, ausgenommen die Einzige: Man muß beym Gehen den Fußtritt der Stelze feſt unter die Schuhſohle ziehen. Alles andre ergibt ſich ſehr bald von ſelbſt.

Aufgaben. 1) Gewöhnliches Gehen mit Sicherheit und gutem Anſtande. — 2) Laufen. Die Schwierigkeit iſt nicht groß, wenn man erſt vollkommen gehen kann, und dann die Schritte nach und nach beſchleunigt. — 3) Hüpfen auf einer Einzigen Stelze im Stillſtehen. Man nimmt beym Stehen auf den Stelzen

die

die Eine unter dem Fuße weg, auf die Schulter, ſo daß der eine Fuß ſchwebend bleibt. Auf der andern, die man feſt unter den Fuß zieht, hüpft man in einem fort, indem man den Fuß der Stelze, und folglich den Stützungspunkt, beſtändig ſo verrückt, daß man dadurch das Gleichgewicht erhält. Die Sache iſt gar nicht ſo ſchwierig, als ſie ſcheint. — 4) Dieſelbe Uebung im Fortſchreiten. Anſtatt die Stelze immer nur hin und her zu verſetzen, hüpft man damit gerade aus fort. Dieſe Uebung iſt nicht viel ſchwieriger als die vorige, aber angreifend, wenn man ein Paar hundert Fuß forthüpfet. — 5) Hüpfen auf Einer Stelze mit Abwechſelung der Füße. Der Fuß, mit dem man auf der Stelze während des Hüpfens ſteht, wird davon zurückgezogen und in demſelben Augenblicke der andere auf die Stelze geſetzt. — 6) Das Wechſeln der Stelzen. Das Benehmen, wozu einige Behutſamkeit gehört, iſt etwa dieſes. Man nimmt dem linken Fuße die Stelze und hüpft mit der rechten. Man ſtellt, unter ruhigem Forthüpfen, jene linke nahe an die rechte und hüpft mit dem rechten Fuße von dieſer auf jene über u. ſ. w.

Vorſichtsregeln. 1) Man erlaube das Stelzengehen nicht auf Treppen. 2) Zum Anfange dürfen die Fußtritte nicht höher als einen Fuß vom Boden ſeyn; nach und nach kann man höhere Stelzen gebrauchen. Steigt dieſe Höhe über 4 bis 7 Fuß, ſo ſollte man dann wenigſtens nicht auf gepflaſtertem Boden damit gehen.

4. Das Gehen vermittelſt einer Leiter.

Dieſe Uebung iſt mit der vorigen nahe verwandt; denn wer im Stande iſt, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erſte, zweyte, dritte und

 vier-

vierte Sproſſe einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter beſteigen, ſich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumſpazieren lernen. Der Verluſt des Gleichgewichts iſt hierbey nur auf zwey Arten möglich, entweder man ſinkt mit der Leiter zu weit vor; oder zu weit rückwärts. Im erſten Falle muß der Ruhpunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweyten mehr rückwärts gerückt werden, dieß geſchieht entweder dadurch, daß man, mit der ſtark unter die Fußſohlen angezogenen Leiter, unabläſſig in die gehörige Lage hüpft, gerade wie bey dem Gebrauche einer einzigen Stelze; oder zweytens, und zwar viel bequemer und mit weit weniger Anſtrengung, dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichſam marſchiren läßt, ſo wie man eine aufrechtſtehende Gabel, durch eine leicht begreifliche Bewegung ihres Heftes, auf den Spitzen ſchrittweiſe fortgehen laſſen kann. — Der Anfänger ſtelle ſich nur 3 bis 4 Schritt von einer Wand, auf völlig ebenen und feſten Boden, richte Leiter und Geſicht nach ihr hin, faſſe die Leiter mit beyden Händen feſt und halte ſich grade. Das Uebrige wird ſich dann von ſelbſt geben. — Ich ſage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er das Uebergewicht nach vorn hinaus bekommt, ſo lehnt ſich die Leiter ſanft dagegen, und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da ſeine Füße ſogleich herabſpringen.

5. Der Eislauf oder das Schlittſchuhlaufen.

Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt. Bald iſt ſie dem Schweben des Vogels ähnlich, der keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs bloß durch ſeinen Willen zu beſtimmen ſcheint,

ſcheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald dem ſanfteſten Gewiege, bey dem der Körper, dem Scheine nach bloß von der Luft getragen, links und rechts abwechſelnd hinüber ſchwankt. Bald iſt ſie mit aller Anſtrengung und mit muthvoller Geſchicklichkeit des Körpers verbunden. Bald ein ſanftes Dahinſchweben, bey dem man gleichſam der Laſt des Körpers ledig, und der Anſtrengung der Muſkeln entbunden iſt. Ich kenne keine ſchönere Uebung als den Eislauf, dieſe bezaubernde Bewegung, die uns von dem Geſetze der Gravitation gleichſam entfeſſelt. Sie führt ein ſo göttliches Vergnügen mit ſich, daß unſer großer Klopſtock ihr zum Lobe mehrmals in ſeine nie entweihete Harfe griff.

Reine Luft, durchdringende, ſtärkende Kälte, Beſchleunigung des Umlaufs der Körperſäfte, Anſtrengung der Muſkeln, Uebung in ſo mannichfaltigen, geſchickten Bewegungen, reines Vergnügen u. ſ. w. müſſen nicht nur auf die körperliche Maſchine des Menſchen, ſondern auch auf ſeinen Geiſt einen ſehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittſchuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünſcht das Schlittſchuhlaufen überall mit Fleiße eingeführt zu ſehn, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr ſtärken könnte. „Das weibliche Geſchlecht“ ſetzt er hinzu: „findet ſich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Troz zu bieten, während dem unſre zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet ſtricken.“ Campe empfiehlt ſie ganz beſonders mit den Worten: „ich kenne weder eine angenehmere, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und ſollte ſie lernen.“

nen." *) Deſſen ungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittſchuhe ſind.

Man hält dieſe Uebung für gefährlich, weil man fallen kann. Das Letzte hat ſeine Richtigkeit, aber gerade dadurch, daß der ungeübte Anfänger nichts unternehmen kann, was ihm einen ſchlimmen Fall verurſachen könnte; weil er gezwungen, durch eigene Unbehülflichkeit gezwungen iſt, nur nach und nach zum Schwerern überzugehen, eben dadurch ſchwindet die Gefahr merklich. Wenigſtens iſt ſie in der Einbildung derer, die aus Erfahrung keine Vorſtellung von dieſer Uebung haben, weit größer, als ſie an ſich iſt, und gewiß kleiner, als bey mancher andern Uebung, z. B. beym Fahren oder Reiten, weil es gewiß ſicherer iſt, von ſeiner eigenen Geſchicklichkeit, als von den Kräften und Launen eines Thieres und der Schwäche oder Haltbarkeit eines Geſchirres abzuhängen. Ueberdem vergißt man es ſo leicht, daß auch das Fallen ſich lernen laſſe, daß das Fallen in dieſer Welt überhaupt unvermeidlich, folglich die Kunſt nicht zu verachten ſey, auf eine geſchickte Art zu fallen. — Das Brechen des Eiſes und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung ſelbſt, es iſt die Folge von der mangelhaften Aufſicht, die wir der Jugend angedeihen laſſen.

Die Erlernung dieſer Uebung iſt leicht, wenn ſie ſchon der Knabe beginnt, und gutes Beyſpiel ihn belehrt. Man braucht bloß darauf zu ſehn, daß die Schlittſchuhe gut gemacht ſind, und auf die bequemſte Art an den Füßen befeſtigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er ſich dabey benehmen ſoll, es ſey denn die: ſich anfangs immer vorwärts zu neigen, um nicht rücklings überzuſchlagen.

Wenn

*) Medic. Poliz. II. S. 635. — Reviſion VIII. S. 465.

Wenn wir unſre Kinder in den erſten Monathen und fernerhin beym Gehenlernen nicht falſch behandeln, ſondern dem jungen Menſchen, ſchon als Säugling, den freyen Gebrauch ſeiner Glieder gönnen: ſo wird dem Körper nach, ich möchte faſt ſagen, ein ganz anderes Geſchöpf daraus. Ich ſah einen ſolchen Knaben, der im zweyten halben Lebensjahre ſchon im Hofe auf dem Pflaſter herumlief, der alle gymnaſtiſchen Uebungen in ſeinem ſiebenten Jahre nach Verhältniß ſeiner eigenen Größe faſt von Natur inne hatte. Dieſer konnte das Schlittſchuhlaufen faſt ſchon in der erſten Stunde der angefangenen Uebung. Ich habe mehrere gekannt, die es nie lernten.

Um hier eine möglichſt praktiſche Anweiſung zu dieſer Uebung zu geben; will ich das ganze Benehmen des Anfängers bis dahin verfolgen, wo er fertig und anſtändig laufen kann. Dieſe kleine Abhandlung zerfällt von ſelbſt in drey Abſchnitte.

1. Von den Schlittſchuhen und deren Befeſtigung. — Es ſey mir erlaubt, die Kenntniß der Conſtruction eines Schlittſchuhes im Allgemeinen vorauszuſetzen. Man wähle die Schlittſchuhe von der Länge, daß die Hölzer gerade ſo lang, oder doch nur um ein Weniges länger ſind, als die Fußbekleidung. Es gibt nicht bloß ein ſehr übles Anſehen, wenn die hölzerne Einfaſſung vorn und hinten unter den Füßen hervorſteht, ſondern die Bewegung ſelbſt wird dadurch unbehülflich. Die Eiſen müſſen gut geſtählt und gehärtet ſeyn. Dünne und ſchwache Eiſen brechen nicht nur leicht, ſondern ſchneiden tiefer ein, als es nöthig iſt; darum ſind ſie bey einer Dicke von 2 ſtarken Pariſer Linien allemal vorzüglicher. Gewöhnlich ſind die Eiſen der Deutſchen Schlittſchuh in ihrer ganzen Bahn hin ein wenig hohl gearbeitet, um den Seitenkan-

ten

ten dieſer Bahn mehr Schärfe zu geben. Da ſie bey dieſer Einrichtung beſſer einſchneiden, ſo verhüten ſie auch dadurch deſto ſicherer das Ausgleiten des ſchräg gegen die Eisfläche aufgeſetzten Fußes. Indeß läuft der, welcher ſich daran gewöhnt hat, auf völlig eben geſchliffenen Schlittſchuhen eben ſo ſicher, und vielleicht, wenigſtens iſt man der Meynung, noch etwas flüchtiger. — Die Bahn des Schlittſchuhes darf nicht gerade ſeyn, wie ein Lineal, ſondern ein wenig gekrümmt, weil dieſes der Wendung im Laufe beförderlich iſt. Sehr viel kommt darauf an, daß die Eiſen, angerechnet von ihrer Bahn bis an die hölzerne Einfaſſung, die gehörige Höhe haben, daß iſt, wenigſtens 8 Pariſ. Linien hoch ſind. Zu niedrige Eiſen taugen gar nichts, denn wenn ſich der Körper des Laufenden ein wenig ſeitwärts legt, und die Schlittſchuhe dann nicht mehr ſenkrecht, ſondern ſchräg auf dem Eiſen ſtehen: ſo ſtoßen die Hölzer leicht auf und veranlaſſen ein öfteres Ausgleiten. — Das Eiſen des Schlittſchuhes muß ſich nahe vor der Fußſpitze bogenförmig hinaufkrümmen. Es iſt unnöthig daß dieſer Theil ſich weit von dem Fuße hinaus erſtrecke. — Man achte endlich ſorgfältig auf die Befeſtigung des Eiſens in ſeiner hölzernen Einfaſſung. Vorn hängt es ſich mit einem rückwärts gebogenen Haken über und in das Holz, hinten tritt eine Schraube durch das Holz herab in das Oehr des Eiſens. Dieſe Theile müſſen ſtark und ohne Fehler ſeyn.

Da die Befeſtigung der Schlittſchuhe eine Hauptſache bey dieſer Uebung iſt, ſo werde ich hier diejenige Art angeben, welche mir die bequemſte und beſte ſcheint, ohne das Warum weiter zu erörtern. An den gewöhnlichen Schlittſchuhen iſt die ſo eben genannte Schraube an ihrem Kopfe, der hinten auf dem Holze aufſitzt, mit 3 kurzen

Spitzen verſehen, welche ſich beym Auftreten des Fußes etwas in den Abſatz des Schuhes eindrücken, und die man gewöhnlich dadurch noch mehr hineinzutreiben ſucht, daß man mit dem Fuße ſtark auf das Eis niederſtampft. Dieſes gewaltſame Niedertreten macht aber die Eiſen gar bald in ihrer Einfaſſung locker, und taugt daher nur dazu, um die Schlittſchuhe zu verderben. Hält man dieſe Spitzen nur ſcharf genug, ſo treten ſie von ſelbſt hinlänglich in das Leder. Ich halte eine andere Einrichtung, bey der jener Schraubenkopf zu einer ſtarken, 5 Linien hohen, Spitze ausgearbeitet iſt, die über die Fläche des Holzes herauftritt, faſt für noch zweckmäßiger. Dieſe Spitze, die in ein Loch tritt, das man in die Mitte des Abſatzes gebohrt hat, gewährt der Ferſe einen ſehr ſichern Stand. — In derjenigen Stelle des Schlittſchuhes, wo die Fußſohle aufliegt, ſey das Holz nach der Biegung der Sohle ein wenig ausgeſchnitten und mit 3 ganz kurzen Stacheln verſehen, welche in die Sohle dringen.

Das an einem Schlittſchuhe befindliche Riemenwerk iſt in unſerer Zeichn. 19, Blatt III. in ſeiner Hälfte dargeſtellt; die jenſeitige, durch den Fuß verdeckte, Hälfte wird man leicht in den punktirten Andeutungen verfolgen. Der Vorderriemen a umſchließt die Fußſpitze. Er iſt durch das Schlittſchuhholz gezogen und mit ſeiner Mitte durch 2 einander entgegenſtrebende kleine Keile darin feſtgeklemmt. Seine beyden Enden haben Oehre, zum Durchziehen eines Bandes. Am hintern Theile iſt der Hinterriemen b auf gleiche Art im Holze befeſtigt, und vermittelſt zweyer metallenen Ringe hängen die beyden Enden dieſes Riemens mit dem breitern Ferſenriemen c zuſammen. Durch die Zeichnung ſelbſt iſt es deutlich, wie der Fuß auf dem Schlittſchuhe ruhet, und

die

die Riemen ſich an den erſtern anſchmiegen. Die Art des Anbindens ſelbſt, iſt dieſe: Man ziehe durch die Oehre des Vorderriemens ein hinlänglich langes und ſtarkes, aus Leinen und Wolle gewebtes Band, ſo daß ſeine Mitte in den Oehren ſitzt. Hierauf ſtecke man die beyden Enden, jedes auf ſeiner Seite, und zwar von innen nach außen durch die Ringe, ziehe den Schlittſchuh vermittelſt der beyden Band-Enden feſt unter den Fuß, und binde ſie auf der Spanne einfach und feſt zuſammen. Hierauf ziehe man jedes der beyden Band-Enden von außen nach innen unter den beyden Theilen des Bandes weg, welche, an den Seiten des Fußes, von den Oehren bis zu den Ringen hinlaufen, und binde endlich die Enden mit einer Schleife völlig zuſammen: ſo wird der Schlittſchuh mit wenig Kraft vollkommen feſt gebunden ſeyn. Man muß den Knaben im Zimmer mit der Art der Befeſtigung vorläufig bekannt machen.

2. Elementarübung. — Die erſte Schwierigkeit für den Anfänger iſt die, auf ein Paar ſo ſchmalen Eiſen zu ſtehen, ohne daß die Fußgelenke, deren Bänder noch ſo weich und nachgiebig ſind, umknicken. Es wird nicht ſchaden, ihn einen oder ein Paar Verſuche im Zimmer machen zu laſſen, einige Minuten auf ſo ſchmalen Grundflächen fortzuſchreiten und darauf zu ſtehen. Er findet von ſelbſt augenblicklich, daß es nöthig ſey, die Beinmuſkeln ungewöhnlich ſtark anzuſtrammen, damit die Füße nicht wanken. Und eben dadurch iſt dieſer Verſuch, ſo klein er auch iſt, nicht unnütz. — Er kommt nun auf die kriſtallne Fläche ſelbſt, und will mit wechſelnden Füßen ſchreiten, wie ers gewohnt iſt. Man ſage ihm, daß dieß nicht gehe. Du mußt die Laſt deines Körpers wechſelsweiſe auf einen Fuß legen, oder deutlicher: thu, als

wollteſt du auf einen Fuß treten, ſo wird dieſer Fuß unter dir und mit dir fortgleiten, wenn du dich mit dem andern Fuße, auf eine faſt gar nicht merkliche Art, fortſtößeſt, und dieſen dann ſogleich dicht neben den fortgleitenden heranziehſt. Thu dieß nun wechſelsweiſe mit den Füßen. Ich halte nichts davon den Knaben hierbey zu führen; denn da halten ihn ja andere im Gleichgewicht und thun gerade das, was er ſelbſt lernen ſoll, und nicht anders, als durch ſich allein lernen kann. Vielmehr binde man ihn an die Hauptregeln: ſich vorwärts zu neigen, damit er nicht rücklings überfalle; die Fußſpitzen nicht auswärts zu ſetzen, damit die Beine nicht auseinander gleiten. Das iſt alles, was man mit Nutzen thun kann. Man mache ihm allenfalls noch durch Beyſpiel deutlich, was ihm vorhin geſagt iſt, und überlaſſe ihn ſeiner Uebung. Er wird höchſt mühſam fortrutſchen, nur immer ſehr wenig auf jedem Fuße fortgleiten; aber bald findet er mehr und mehr das Gleichgewicht, die Schritte, richtiger, wenn ich ſo ſagen darf, die Gleitungen werden länger, und er lernt auf dieſe Art ſehr bald die einfachſte Methode des Fortkommens auf dem Eiſe. — Nur keine gar zu arge Stubenerziehung, nur keine zu große dadurch ſtattfindende Plumpheit, und alles Fallen, was hier unvermeidlich iſt, wird ohne alle ſchädliche Wirkung ſeyn, weil die vorgeſtreckten Hände den Schaden verhüten.

Da es weit leichter iſt, auf beyden, neben einander ſtehenden Füßen geradeaus fortzugleiten, als auf Einem, ſo kann man es allenfalls jener Uebung vorangehen laſſen. Der Knabe ſtellt ſich hierbey auf beyde Füße, ſo daß die Eiſen parallel ſtehen; man ſchiebt ihn von hinten u. ſ. w.

3. Von den eigentlichen Uebungen ſelbſt. Ich erkenne zwey Arten des Eislaufs, den mit geraden und den mit gebogenen Gleitungen, oder den geraden Lauf und den Bogenlauf. Alle übrigen Bewegungen, welche außer dieſen auf dem Eiſe noch vorgenommen werden können, bilden keine Hauptart des Eislaufs, ſondern ſind nur als einzelne, leichtere oder ſchwerere Uebungen oder Kunſtſtücke zu betrachten.

a) Der gerade Lauf. Der ſtreichende Fuß, d. i. der, auf welchem das Fortgleiten geſchieht, ſteht faſt gerade vor der Perſon hinaus gerichtet. Das Knie iſt gebogen, die Laſt des Körpers legt ſich ganz auf dieſen Fuß, darum ſtreckt ſich der obere Körper, wiewohl ohne alles Krümmen des Rückens, über ihn hin. Der andere Fuß verrichtet den Abſtoß, d. i. er tritt, um jenen Fuß zum ſchnellſten Fortgleiten zu bringen, nahe hinter ihm nieder auf das Eis, ſtemmt ſich dagegen mit aller Muſkelkraft und ſchnellt dadurch die ganze Perſon vorwärts. Der abſtoßende Fuß iſt bey dieſer Action ſo ſtark auswärts gerichtet, daß er mit der Bahn des ſtreichenden im rechten Winkel ſteht, d. i. wenn in der Zeichnung 20, a der ſtreichende Fuß und a b die Bahn wäre, ſo müßte der andre Fuß im Abſtoße in der Richtung von c ſtehen. Nach vollendetem Abſtoße zieht ſich dieſer Fuß dicht an den ſtreichenden heran und kaum 1 bis 2 Zoll weit vom Eiſen herauf; ein großer Uebelſtand iſt es, dieſes zu verſäumen und mit auseinandergeſperrten Beinen zu laufen, oder den Abſtoßenden, wie beym gewöhnlichen Laufen, nach hinten hinauf zu ſchlagen.

Indem nun der ſtreichende Fuß in ſeiner Gleitung fortgeht, ſo ſtreckt ſich das Knie deſſelben nach und nach gerade, und der obere Körper richtet ſich völlig auf. Daran

Gez. v. d. V.   D. ſc.

an müſſen ſich Anfänger ſo bald als möglich gewöhnen, denn das im Anfange bey den Elementarübungen ihnen angerathene Neigen nach vorn hinaus, war nur nöthig, um das Rücklings-Fallen zu hindern.

Die Kraft des Abſtoßes hat ihre Wirkung gethan, das Fortgleiten wird langſamer. Nur ſo lange nutzt man ſie; aber auch nicht weniger als ſo lange; denn es iſt eine unangenehme und abmattende Gewohnheit, den Effect des Abſtoßes nicht gehörig abzuwarten, ſondern ſchnell hintereinander gleichſam Stoß auf Stoß zu ſetzen; das heißt nur, ſich vergeblich zerarbeiten, und der ganzen ſchönen Uebung das Anſehen des ſehr Mühſamen zu geben. Anfänger haben nöthig, dieſe Warnung nicht zu überſehen, damit die Schritte lang und gleichförmig werden.

Tritt bald nach einem Abſtoße der Zeitpunkt ein, daß die Schnelligkeit des Fortgleitens zu gering wird; dann ſetzt man den bisher ruhig neben den ſtreichenden gehaltenen Fuß zu einer folgenden Gleitung auf das Eis, in der oben angegebenen Richtung, faſt geradeaus nieder, und der bisher ſtreichende dreht ſich mit der Spitze ſo ſtark auswärts, daß er in den oben beſtimmten rechten Winkel kommt, wo er den neuen Abſtoß für eine wiederholte Gleitung vollendet. So folgt denn mit wechſelnden Füßen immer Abſtoß und Gleiten, auf Abſtoß mit Gleiten, und die Spur der Bahn wird wie Zeichn. 21, Blatt III. wobey a jedesmal der Einſatz und bey b, in den punktirten Stellen, jedesmal der Ort des Abſtoßes iſt. — Unſere Zeichn. R ſtellt einen Schlittſchuh-Läufer gerade in dem Moment dar, in welchem der Abſtoß ſo eben vollendet, und der ſtreichende Fuß zu einer neuen Gleitung angeſetzt iſt.

Nicht

Nicht bloß für dieſe, ſondern für alle Arten des Eislaufs, bleibt mir hier noch die Erinnerung übrig, daß alle unnöthigen Bewegungen des Körpers, beſonders der Hände und Arme vermieden werden müſſen. Wer noch mit den obern Gliedern das Gleichgewicht ſucht, oder um fortzukommen, gleichſam damit rudert, ſie ſchwenkt und allerley ſonderbare Bewegungen damit macht, der iſt nur als Lehrling anzuſehen. Es iſt daher gut, ſich früh daran zu gewöhnen, die Arme vorn übereinander zu ſchlagen, oder die Hände auf eine anſtändige Art in der Kleidung zu verbergen.

Die *Hemmung* des Laufs, welche oft beliebig, oft nöthig iſt, wird bekanntlich ſehr leicht dadurch erlangt, daß der Läufer, indem er auf beyden nebeneinander ſtehenden Schlittſchuhen dahin fliegt, den ganzen Körper ein wenig nach vorn überneigt, die Fußſpitzen hebt und mit den ſcharfen hintern Ecken der Schlittſchuhe in das Eis einſchneidet.

b) *Der Bogenlauf.* Wenn der gerade Eislauf mehr darauf angelegt iſt, ein Stück Wegs ſchnell zurückzulegen, ſo geht der Zweck des Bogenlaufs nur dahin, den Weg durch angenehme Bewegung genußvoller zu machen; jener iſt ähnlich dem Marſche des Wanderers, dieſer dem erheiternden Spaziergange; jener gleich dem eilenden Trabe eines Reiſe-Pferdes, dieſer dem Prunkſchritte des ſtolzirenden Roſſes. Bey dem geraden Laufe iſt die Spur des Schlittſchuhes zwar nicht ganz gerade, aber doch nur wenig gebogen; bey dem *Bogenlaufe* ſchneiden die Schlittſchuhe nichts als Viertels- oder gar Halb-Kreiſe in die Eisfläche, daher auch der Name. Er zerfällt in zwey einander gerade entgegengeſetzte Arten, nämlich in den *ein-* und in den *auswärtsgehenden Bogenlauf.*

lauf. Da dieſe letztere weit vorzüglicher als jene iſt, und es in jeder Hinſicht rathſamer ſeyn möchte, ſie erſt ganz zu erlernen, ehe man ſich auf die erſtere einläßt, ſo ſtelle ich dieſe voran.

Der auswärtsgehende Bogenlauf zeichnet eine Spur auf die Eisfläche, die nach Belieben, aus Viertels- oder Halb-Kreiſen beſteht und in Zeichn. 22, Blatt III. dargeſtellt iſt. Wollte man dieſe Halbzirkel noch vergrößern, ſo würde die Bewegung des Laufenden rückgängig werden. Es kommt ganz auf das Verhalten des Schlittſchuhläufers an, wie groß ein ſolcher Bogen werden ſoll. Er kann ihn machen, daß ſeine Sehne nur wenige Fuß, aber auch daß ſie 10, 15, 20 und mehrere Fuß lang wird, zumal wenn ihm die Luft zu Hülfe kommt. Ich habe meiſterliche Schlittſchuhläufer geſehen, welche ihre größte Kunſt darauf ſetzten, die Bogen ſo klein als möglich zu machen; aber weit vorzüglicher ſcheint mir doch die Bewegung in größern Bogen; denn ſie iſt weit freyer und ungehemmter, ſie ähnelt mehr dem leichten Dahinſchweben eines Vogels, wenn bey jenem Verhalten im Gegentheile eine Bewegung entſteht, die einem hin und herſchwankenden Gehen ſo ziemlich gleich ſcheint.

Laßt uns jetzt das Entſtehen einer ſolchen Spur unterſuchen, das iſt, das Verhalten des Läufers beleuchten, wodurch er ſie hervorbringt. Seine ganze Action beſteht, der Hauptſache nach, wiederum nur aus wechſelnden Abſtößen und Gleitungen, wie bey dem geraden Laufe. Der Abſtoß hat hier nichts Eigenthümliches, aber die ganze Körperhaltung, unter der er geſchiehet, iſt ſchon anders. Hier iſt kein Vorwärtslegen des Körpers. Der ganze Körper iſt und bleibt im ganzen Laufe völlig gerade. Macht der rechte Fuß in a den Abſtoß, ſo ſteht der Linke bey b

im

im Anfange der Gleitung, und er würde nach c hinüber-
gehen, wenn nicht die Haltung des Körpers eine andere
Richtung bewirkte. Dieſe Haltung zerfällt in 3 kleine
Actionen: a) Die Perſon lehnt den gerade gehaltenen
Körper, von b an und in der ganzen Gleitung fort,
nach dem Mittelpunkte des Bogens über die Baſis ihres
Fußes ſtark hinaus, das heißt, ſie neigt ſich auf die linke
Seite nach außen hin; b) ſie drehet ſich im Gelenk der
linken Hüfte links, und ſteuert eben dadurch den Schlitt-
ſchuh in einem Bogen nach d hin; c) um dieſes Drehen
zu befördern und der Senkung des Körpers behülflich zu
ſeyn, zieht ſie den rechten Fuß aus der Stelle des Ab-
ſtoßes in leiſem Schwunge dicht über den ſtreichenden
linken, ſo daß die Fußſpitze ziemlich ſtark nach innen
ſteht. Dieß ſind die 3 Hauptmomente. Ich enthalte
mich, die Sache mit größerer Umſtändlichkeit zu verfol-
gen; denn ich würde nichts als Verwirrung bewirken.
Nur noch einzelne Bemerkungen.

Die Neigung nach außen, oder beſtimmter, nach dem
Mittelpunkte des Bogens hin, kann ſo ſtark werden,
daß die laufende Perſon unter einer kleinen Kniebeugung
mit den Fingerſpitzen den Boden erreicht. Die Frage iſt
daher: Wie kommt ſie aus einer ſo merklich ſchiefen Lage,
die weit über die Baſis hinausgeht, wiederum herauf in
die ſenkrechte Stellung? — Die Antwort kann kurz ſeyn:
Es iſt ſehr begreiflich, daß der obere Körper, indem der
Fuß in einem Bogen dahinſliegt, durch die Fliehkraft
aus ſeiner Neigung nach dem Centrum herausgeworfen
werden muß. Dieſe Centrifugalkraft iſt es, wodurch die
Perſon am Ende der jedesmaligen Gleitung, alſo bey d
wiederum nicht bloß ſenkrecht ſteht, ſondern ſogar ſchon
die Neigung fühlt, ſich von jetzt an rechts nach dem

Cen-

Centrum des künftigen Bogens hinüber lehnen. In dieſem Moment tritt nunmehr der rechte Fuß auf die Bahn in e nieder, und der linke gibt auf der kleinen Querlinie zwiſchen d und e den Abſtoß. Unſere Zeichn. S ſtellt einen ſolchen Schlittſchuhläufer im Augenblicke des, mit dem linken Fuße vollendeten, Abſtoßes dar. In der Natur würde er von dieſem Moment an den linken Fuß mit einem leichten Bogenſchwunge dicht über die Spitze des rechten heben und ſo den Bogen vollenden.

Die Zeichnung, die in der Hauptſache der Natur getreu iſt, ſpricht die Schwierigkeit deutlich aus, die der Anfänger zu überwinden hat, ehe er die Dreiſtigkeit erhält, ſich in eine ſo ſchiefe Lage zu begeben. Der beſte Rath für ihn iſt hier: zuerſt den geraden Lauf vollſtändig zu erlernen, ehe er ſich auf dieſen einläßt. Hat er dadurch ſchon viel Gewandtheit in der Haltung des Gleichgewichts erworben und eine Stetigkeit in der angeſtrammten Haltung der Muſkeln der untern Glieder erlangt, dann iſt es Zeit, die Uebung nach folgenden Winken zu beginnen. Er verſuche es, ohne alles Ueberneigen nach vorn hinaus, vielmehr bey völlig aufrechter und ſenkrechter Haltung des Körpers ganz langſam den geraden Lauf zu machen, immer eine Gleitung ſo lang als die andere. Kann er hiermit ziemlich fertig werden, ſo verſuche er es, den abſtoßenden Fuß gleich nach dem Abſtoße nach und nach über den gleitenden zu heben. (Anfänger müſſen ſich hüten dieſes Heben zu übertreiben.) Schon hierdurch wird der Schlittſchuh von ſeiner ſonſtigen geraden, Bahn abweichen und mehr nach außen gehn. Hat er auch hierin einige Verſuche gemacht, ſo beginne er endlich die Neigung nach außen immer mehr und mehr. Das ſind denn etwa die erleichternden Uebungsſtufen, die ſich hier angeben laſſen.

Der

Der einwärtsgehende Bogenlauf geſchieht unter einer Haltung des Körpers, welche der vorigen im Ganzen gerade entgegengeſetzt iſt. Die Spur des Laufs iſt ganz die obige des Bogenlaufs nach außen; aber ſie entſteht auf eine entgegengeſetzte Art. Hat der linke Fuß den Abſtoß in a gemacht, ſo gleitet der rechte von b nach d; der ganze obere Körper neigt ſich ſtark links nach dem Centrum hinüber, und der abſtoßende Fuß ſchließt ſich entweder ſeitwärts, oder unter Haltung der fünften Poſition, an den ſtreichenden. Das iſt die ganze Sache. Durch die ſchieſe Lage des Körpers wird die Gleitung zu einem Bogen. Gelangt der ſtreichende Fuß in d an, ſo ſetzt ſich der linke in e ein, und der rechte, bisher ſtreichende, macht dazu den Abſtoß in d. Dieſe Art des Laufs, die gleichfalls eine angenehme Bewegung gewährt, iſt leichter als die vorige und bald gelernt. Sie erfordert nicht ſo viel Dreiſtigkeit als jene; denn, obgleich der Körper dabey in eine ſehr ſchräge Lage kommt, ſo iſt ſie doch für den Anfänger weniger ängſtlich, weil er auf der Seite, nach welcher der Körper ſich neigt, das andere Bein gleichſam in Reſerve hat und ſich darauf ſtützen kann, wenn er das Gleichgewicht verlieren ſollte.

c) Einzelne vermiſchte Uebungen. Es gibt eine große Menge kleiner Kunſtſtücke, die von Eisläufern ausgeführt werden, und die man zu dem eigentlichen Laufe nicht rechnen kann. Manche ſind ganz leicht, andere haben ziemlich viel Schwierigkeit. Hier ſind einige davon:

1) Der Lauf in einer Schlangenlinie hat ſehr wenig Schwierigkeit. Die Perſon ſteht aufrecht, beyde Schlittſchuhe gehen parallel, und keiner entfernt ſich

von der Fläche des Eiſes. Man läßt ſie dabey in wechſelnder Richtung links und rechts gehn, und gibt, um vorwärts zu kommen, jetzt mit dieſem, jetzt mit jenem, ganz unvermerkt den Druck gegen die Grundfläche. Die Spur iſt Zeichn. 23 dargeſtellt. — 2) Die gerade Linie ſeitwärts. Es iſt nicht leicht, mitten im heftigen Laufe, beyde Füße mit den Ferſen ſo zuſammen zu ſtellen, und die Fußſpitzen ſo völlig auswärts zu richten, daß die Eiſen in gleicher Linie ſtehn und dann in gerader Stellung in einer beträchtlichen Ferne über die Fläche fortzuſchießen — Die krumme Linie oder der halbe Mond, wird auf dieſelbe Art gemacht, nur brauchen die Fußſpitzen nicht ſo ſtark nach außen gerichtet zu werden und der Körper wird nicht ſenkrecht, ſondern ein wenig geneigt, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, gehalten. — 4) Die Spirallinie. Eines der ſchönſten Stücke. Man denke ſich ganz die Stellung und das Benehmen des Schlittſchuhläufers, wenn er bey dem auswärtsgehenden Bogenlaufe eine bogenförmige Gleitung nach außen macht: ganz ähnlich verhält er ſich, wenn er eine Spirallinie beſchreiben will, die im Grunde nur Fortſetzung eines ſolchen Bogens iſt. — 5) Das Uebertreten. Mitten im Laufe ſetzt man den ſchwebenden Fuß über den ſtreichenden hinüber, jenſeits auf das Eis, wobey denn ſogleich der bisher gleitende gehoben, und die Gleitung auf dem ſtellvertretenden Fuße fortgeſetzt wird. Setzt man dieß Ueberſetzen ſtets fort, ſo verwandelt ſich die gerade Bahn in eine kreisförmige.

Dieß wären etwa diejenigen Stücke, welche für den Geübtern ohne weitere Gefahr ausführbar ſind; ſo wie man dazu allenfalls auch noch die Kunſt rechnen kann,

 die=

dieſen und jenen Buchſtaben des geſchriebenen großen lateiniſchen Alphabets mit den Schlittſchuhen auf das Eis zu ſchreiben, und allerley andere Figuren damit zu zeichnen. Es gibt andere, zu denen ich nicht wohl rathen kann. Ich habe einen meiſterlichen Eisläufer gekannt, der rückwärts ſo ſchnell lief, daß ihn mehrere ganz hübſche Läufer nicht erhaſchen konnten, der mitten in dem ſchnellſten Laufe ſich wie ein Kreiſel oft wiederholt auf den Füßen herumdrehete. — Es gibt mehrere Spiele, die ſich von Knaben beym Eislaufe ausführen laſſen, z. B. das Treiben eines Kreiſels, das Jagdſpiel und andere.

Ich kann mich nicht enthalten, der uralten nordiſchen Kunſt des Eislaufs noch eine andere zuzugeſellen, deren Erfindung in die grauen Zeiten des Nordens zurückfällt, nämlich

6. Der Schneelauf, oder das Laufen auf Schneeſchuhen.

Die Kunſt des Laufens auf Schneeſchuhen (at skrida á skidum) mußte dem Bewohner des ſchneevollen Nordens, namentlich Norwegens, ein dringendes Bedürfniß ſeyn; denn wie hätte er ohne ſie, bey tiefem Schnee, mit den benachbarten Ortſchaften in Verbindung bleiben, oder der Jagd und andern Geſchäfften obliegen können. Es iſt daher eine ſo alte Kunſt, daß die Isländiſche Edda ſie ſchon in den früheſten Zeiten bemerkt. Selbſt Könige verſtanden ſie meiſterlich, z. B. der Däniſche Harald Blauzahn, und der Nordiſche Harald Haardraade. Arnliot Gellin hatte es ſo weit gebracht, daß er zwey Mann auf ſeine Schneeſchuhe ſtellen ließ, und dann doch ſo ſchnell damit fortgleitete, als wäre er ledig geweſen. Bis dieſen

Au-

Augenblick iſt die Kunſt des Schneelaufs bey Normännern, Lappen und Finnen noch im Gange. Die Däniſche Regierung unterhält in Norwegen noch jetzt 2 Bataillons Schneeſchuhläufer (Skielöber) nämlich das Sönden- und Nordenfieldſche, jedes von 480 Mann, und begünſtigt dieſe Uebungen durch öffentlich ausgeſetzte Preiſe. *)

Wir wohnen nicht in einem ſo ganz kalten Lande, aber wir haben doch oft genug ſo viel Schnee, daß die Communication ſchwer, oder gar unterbrochen wird; für dieſen Fall wäre die Einführung des Schneelaufs ſchon nützlich. Indeß ohne darauf Rückſicht zu nehmen, ſo iſt ja dem Jünglinge ohne Zweifel eine Uebung heilſam, die ihn in müßigen Stunden beſchäfftigen, und ſeinen Körper gewandter und ſtärker machen kann. Ich hatte Gelegenheit, mich mit einem Norweger, der ſelbſt ein fertiger Skielöber war, umſtändlich über den Gegenſtand zu unterhalten, ihm verdanke ich folgende Belehrung, die genauer und beſtimmter ſeyn dürfte, als wir ſie wenigſtens bis jetzt noch beſitzen.

Die Schneeſchuhe (Skier) werden von Eſchen- (Populus tremulans) Tannen- Fichten- oder Birkenholze verfertigt. Auf der letztern Holzart läuft man am ſchnellſten. Der längſte von dieſen Schuhen iſt für eine erwachſene Perſon 7 bis 8 Schuh lang; folglich immer beträchtlich länger als die Perſon groß iſt. Der andere iſt ungefähr 2' kürzer, folglich nur 5', wenn jener 7' iſt; doch iſt es nicht durchaus nöthig, den einen ſo viel kürzer zu machen. Den Grundriß eines ſolchen norwegiſchen Sky gibt Zeichn. 23, den Durchſchnitt 24, den Querdurchſchnitt 25. — Man verfertigt ſie aus friſchem Holze, völ-

*) Siehe Engelstoft Om den priis etc. S. 8.

lig gerade nach dem Laufe der Holzfaſern, einer Hand breit, doch iſt die Breite nicht gleich; nämlich vorn, unweit des Schnabels d, Zeichn. 23 am breitſten, hinten bey e etwas weniger, in der Mitte am ſchmalſten. Die untere Fläche, Zeichn. 25 f, iſt ein wenig concav, die obere g abgedacht, ausgenommen in der Stelle wohin der Fuß zu ſtehen kommt. Bey a iſt der Standpunkt für den Fuß; nicht völlig in der Mitte, ſondern ein wenig mehr nach hinten. In dieſer Stelle iſt der Schuh quer durchbohrt, um ein Band, oder wie die Norweger, einen Strick von zuſammengedrehten Birkenruthen hindurchzuziehen, womit der Schuh am Fuße befeſtigt wird. Läge dieſes Band frey hervor an der Seite des Sky, ſo würde es leicht durch den harten Schnee zerrieben werden, darum ſind auf beyden Seiten an dieſer Stelle Auskehlungen, in denen es Schutz findet. Iſt das Holz zum Sky völlig ausgearbeitet, ſo muß es erſt ſeine gehörige Biegung erhalten, ehe es als Schneeſchuh gebraucht werden kann. Zu dieſem Ende legt man beyde mit ihren Grundflächen der Länge nach auf einander, ſteckt in der Mitte bey a zwiſchen ſie ein hinlänglich ſtarkes Holz und bindet ſie bey b und c dicht zuſammen; die Spitze ſowohl als die beyden hintern Enden zwingt man dann wiederum durch zwiſchengeſteckte Hölzer auseinander und läßt ſie ſo völlig austrocknen. Es iſt begreiflich, daß ſie hiedurch die Biegungen erhalten müſſen, die in der Zeichn. 24 ſichtbar ſind.

Der Sinn dieſer Fabrikation iſt leicht einzuſehen. Der Schneeſchuhläufer ſteht in a auf einem elaſtiſchen Bogen; indem er dieſen niederdrückt, ſo muß ſich der Schnabel mehr heben und über die Schneefläche emporſtreben; durch dieſelbe Biegung wird das Fortgleiten erleichtert; denn weil die gewölbte Mitte weit weniger auf den Schnee nie-

niederdrückt, als die vordere und hintere Gegend des Schuhes, ſo wird die Reibung dadurch vermindert. Die Concavität der Grundfläche verhindert das Gleiten zur Seite. In gebirgigen Gegenden wird der Kürzere ſo mit Seehundsfell überzogen, daß der Strich der Haare von vorn nach hinten hin läuft. Es geſchieht, um beym Laufen bergauf das Zurückgleiten zu verhindern.

Die Befeſtigung des Schneeſchuhes am Fuße iſt ſehr einfach. Der Nordländer drehet zartes Birkenreiſig zu einem Strick, der, durch das Loch gezogen, über die Spanne des Fußes und zugleich hinten, oberhalb der Ferſe herumgeht. Anfänger müſſen das Band bloß über die Spanne gehen laſſen, aber keineswegs hinten über die Ferſe; denn ihr Fuß muß Freyheit behalten, wenn ſie das Gleichgewicht im Laufe verlieren. Der kürzere Schuh wird an denjenigen Fuß gebunden, in welchem man die meiſte Geſchicklichkeit und Kraft hat. Man mache den erſten Verſuch auf einer Ebene, auf einer Schneefläche die durch Froſt gehärtet iſt; denn bey ganz lockerm Schnee iſt die Uebung, ſo viel ich weiß, unmöglich. Man ſetze Fuß neben Fuß vorwärts, und neige den Körper dabey ſtets nach vorn hinaus; ſo folgt Gleitung auf Gleitung. Die Hände des Laufenden haben gewöhnlich einen langen und hinlänglich ſtarken Stab. Dieſer dient, bald um dem Gleichgewicht augenblicklich aufzuhelfen, vorzüglich aber um den Lauf zu hemmen. Auf der Ebne iſt die Schnelligkeit nicht groß, man macht etwa 3 Schritt, ehe im Gehen einer zurückgelegt iſt. Lappen und Finnen laufen ſo ſchnell wie der Schlittſchuhläufer.

Hat man auf der Ebene einige Fertigkeit erlangt, dann begebe man ſich auf ſchiefe Schneeflächen und laufe hinabwärts; hier werden die Schneeſchuh zu Fittigen, auf

denen man faſt ohne alle Mühe über die Bahn hinſchwebt, geſchwinder oder langſamer, je nachdem die Fläche mehr oder minder abgedacht iſt. Zur Hemmung des Laufs iſt hier der obige Stab nothwendig. Um ſich aufzuhalten ſteckt man ihn quer unter einer Achſelgrube weg, hält ihn vor der Bruſt ſtark mit den Händen, und lehnt ſich rückwärts darauf.

B. Das Balanciren fremder Körper.

Dieſe Uebungen ſind angenehm für die Jugend und nützlich zugleich. Der Gegenſtand des Balancirens erhält durch ſein unaufhörliches Wanken den jungen Gymnaſtiker ununterbrochen in ſtrenger Aufmerkſamkeit und Thätigkeit; er zwingt ihn zu den ſchnellſten Abänderungen ſeiner Stellung, zu tauſend gebogenen Haltungen des Körpers, und verlangt Vorſicht und Schärfe des Blicks. Die Rede iſt deſſen ungeachtet hier nicht von gefährlichen Kunſtſtücken. Ein 10 bis 11′ langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer daran befeſtigten hölzernen Kugel, oder durch Bley ſchwerer gemacht iſt, ſenkrecht, auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgeſetzt, iſt uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende ſteht, geht, läuft, ſetzt ſich zu Boden, ſteht auf, und ſucht durch tauſendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weiteſten, am geſchwindeſten forträgt, wer ihn am längſten hält, ohne ſich von der Stelle zu bewegen u. ſ. w.

Um dieſe Uebung, die mit vieler Körperbewegung verbunden iſt, in der Folge zu erſchweren, ſchafft man noch einen andern, eben ſo langen Stab herbey. Dieſen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußerſten Ende deſſelben iſt eine kleine Grube befindlich, in

dieſe ſetzt er den ſenkrechten Balancirſtab und hält ihn ſo auf der Spitze im Gleichgewicht, indem ers verſucht, durch Ausſtreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von ſich zu entfernen.

Dieſe Uebung kann durch Nebenſachen ſchwerer gemacht und verſchönert werden. Man ſetzt ſich auf einem Beine nieder, und ſteht ebenſo auf; man tanzt mit beliebigen Tanzſchritten, man ſpringt durch einen Reifen, der unter den Füßen durchgeſchlagen, von hinten über den Kopf auf die balancirende Hand gelegt, hier nahe an den Stab gebracht, und von der Hand heruntergeworfen wird, indem man den Balancirſtab einen kleinen Satz von den Fingerſpitzen in die Hand machen läßt.

Man wähle zu dieſer Leibesübung einen freyen ebenen Raſenplatz und halte die Umſtehenden an, dem Balancirenden nicht zu nahe zu kommen.

Sie-

Siebenzehnter Abſchnitt.

Kriegsübungen, zu gymnaſtiſchem Gebrauch. *)

Angustam amice pauperiem pati
Robustus acri militia puer
Condiscat — —

(Hor.)

§. 1. Einleitung.

Die Kriegsübungen lehren jede verlangte Bewegung, bewaffnet und unbewaffnet, mit dem möglichſt kleinſten Aufwande von Raum und

*) Zwar nicht ohne anſchauliche Kenntniß des Gegenſtandes, aber unbekannt mit Theorie und Handgriffen konnte ich dieſe Abhandlung nicht ſelbſt ſchreiben. Ich bat einen Kenner der Kriegskunſt und Pädagogik, den Königl. Preuß. Oberſtwachtmeiſter von Winterfeld zu Niden bey Prenzlow, dieſen Abſchnitt zu übernehmen, und habe die Freude, demſelben für die Erfüllung meines Wunſches hier öffentlich meine Verehrung und Dankbarkeit zu äußern.

GM.

und Zeit bewerkſtelligen. Dieſe Begriffsbeſtimmung zeigt zugleich ihren gymnaſtiſchen Nutzen, und macht alle weitere Anpreiſung derſelben überflüſſig.

Erſte Abtheilung.

Kriegsübungen ohne Gewehr.

§. 2.

Man fängt damit an, dem Recruten, oder Lehrlinge der Kriegskunſt die Stellung, das iſt, die Haltung des Körpers, zu lehren; und dieſes muß mit jedem einzeln geſchehen. Die Hauptregeln dabey ſind folgende:

Den Kopf gerade; — die Schultern zurück; — die Bruſt vor; — den Bauch eingezogen, oder nicht unnatürlich vorgeſtreckt; — die Knie gerade; — die Abſätze dicht an einander, und gerade neben einander; — die Spitzen der Füße auswärts; — die Arme am Leibe natürlich herunter hängend.

§. 3.

A. Die Wendungen.

Es wird kommandirt: — a) Rechtsum!

Dieſes wird in zwey Tempos, oder Zeiten bewerkſtelligt, und zwar auf gegebene Signale, oder Zeichen.

1) Auf das erſte Zeichen dreht man ſich, mit aufgehobenen Fußſpitzen, auf beyden Abſätzen, nach der rechten Seite, ohne mit irgend einem Theile des Leibes unnöthige Bewegungen dabey zu machen. Iſt die Wendung auf vorbeschriebene Art geſchehen, ſo iſt Leib und Geſicht, nach der rechten Seite gekehrt, und der rechte Abſatz ſteht vor dem linken.

2) Um beyde Abſätze wieder gerade nebeneinander zu bringen, wird ein zweytes Zeichen gegeben, auf welches

der

der rechte Fuß ein wenig aufgehoben, und mit einem ſcharfen Tritt neben den linken geſetzt wird.

b) Herſtellt euch!

Geſchieht gleichfalls in zwey Zeiten.

1) Man dreht ſich auf den Abſätzen halb links herum, in die vorige Stellung.

2) Man tritt mit dem rechten Fuß, welcher jetzt hinter dem linken ſteht, ſtark neben den linken.

c) Links um!

Geſchieht in zwey Zeiten, genau wie b).

d) Herſtellt euch!

Wird gemacht wie rechts um a).

e) Rechts umkehrt euch!

Geſchieht in drey Zeiten.

1) Der rechte Fuß wird hurtig hinter den linken geſetzt, ſo daß die Abſätze beyder Füße an einander ſtoßen.

2) Man dreht ſich auf beyden Abſätzen ganz herum, das Geſicht richtet ſich hin, wo vorher der Rücken war. Der rechte Fuß ſteht vor dem linken.

3) Der rechte Fuß wird mit einem ſtarken Tritt neben den Linken geſetzt, wie bey a) 2).

f) Links herſtellt euch!

In drey Zeiten.

1) Der rechte Fuß wird vorgeſetzt, ſo daß der rechte Abſatz vor den linken kommt.

2) Man dreht ſich auf beyden Abſätzen nach der linken Seite, ganz herum.

3) Mit dem rechten Fuß, welcher hinter dem linken ſteht, wird ſcharf beygetreten, wie bey b) 2).

Links umkehrt euch!

Wird bewerkſtelliget wie Links herſtellt euch. f)

Rechts

Rechts herſtellt euch!

Wie Rechts umkehrt euch. e)

§. 4.

Bemerkungen über die Wendungen.

a) So leicht die Wendungen auch ſcheinen, pflegen ſie Anfängern dennoch ſchwer zu ſeyn. Sie bringen die Abſätze von der Stelle, ſchleudern mit den Armen, biegen den Leib vorn über, und ſtrecken das Geſäß hintenaus, u. ſ. w. Dergleichen unnöthige und ungeſchickte Bewegungen müſſen durchaus nicht geſtattet werden.

b) Die halben Wendungen (rechts und links um) müſſen mit der größten Schnelligkeit geſchehn, bey den ganzen (rechts umkehrt, links umkehrt) kann man einige Langſamkeit, im Anfange wenigſtens, geſtatten.

c) Kein Fehler muß durchgehn. Nie darf das Zeichen zum folgenden Tempo gegeben werden, ehe nicht alles ſteht, wie es ſtehn muß.

d) Zwiſchen den Zeichen können ungefähr 6 Pulsſchläge gezählt werden. In der Zwiſchenzeit muß der, welcher ſie gibt, unbeweglich ſtehn: dann aber müſſen ſie mit der größten Geſchwindigkeit gegeben werden, jedoch ohne Laut. Z. B. beym Treten kann der, welcher das Zeichen dazu gibt, zwar den Fuß bewegen, aber er darf nicht ſcharf zutreten, weil ſein Tritt eher gehört werden würde, als die Tritte der Uebrigen.

e) Anfänglich muß man Jeden einzeln vornehmen, und die Uebrigen zuſehn laſſen. In der Folge kann man 2, 3 und mehrere, nebeneinander, (in Kriegsſprache in ein Glied) ſtellen, und das einzeln Gelehrte wiederholen. — Im Gliede müſſen alle ſchnurgerade ſtehn, und ſich ſelbſt richten lernen, indem Jeder ſeinem Nebenmann zur Rechten über die Bruſt wegſieht. Alle müſſen ſich

rechts

rechts geſchloſſen halten, und ſo nahe an einander ſtehn, daß ſie einander mit den Armen leiſe berühren, ohne ſich zu drücken oder zu drängen.

f) Bey der preußiſchen Infanterie iſt das Rechts umkehrt, und bey der Kavallerie das Links umkehrt, abgeſchafft, weil dem Infanteriſten beym Rechtsumkehren die Patrontaſche, und dem Kavalleriſten beym Links umkehren das lange Seitengewehr, hinderlich fällt. Da gegenwärtige Anweiſung weder für Infanteriſten, noch für Kavalleriſten, ſondern für Gymnaſtiker beſtimmt iſt; ſo hat man hier beydes beybehalten.

B. Das Marſchiren und Schwenken.

I. Das Geradeausmarſchiren.

§. 5.

Mit welchem Fuß der erſte Schritt geſchehe, ſcheint gleichgültig, nur bey den Kriegsübungen iſt angenommen, daß es mit dem linken geſchehn müſſe, und zwar auf das Wort Marſch! welches mit Nachdruck ausgeſprochen wird. Kömmt dieſes Kommandowort unerwartet, ſo pflegen die Füße zum Gehorchen nicht in Bereitſchaft zu ſeyn, und der eine tritt früher, der andere ſpäter an: Daher pflegt man, um den Soldaten darauf vorzubereiten, das Wort Vorwärts, voranzuſchicken, welches ihn benachrichtigt, den Leib auf dem rechten Fuß zu tragen, und den linken zum Aufheben bereit zu halten.

§. 6.

Der militäriſche Marſch gleicht dem Gange eines ſpazirengehenden Menſchen, der ungefähr 75 Schritt in einer Minute macht. Doch müſſen des Anſehns und der Gleichförmigkeit wegen, beym Marſchiren die Füße etwas ſchneller und höher gehoben werden, als beym Spaziren zu geſchehen pflegt. Daß die Spitzen dabey auswärts ge-

gekehrt ſeyn müſſen, und man weder mit den Hacken, noch mit den Zehen zuerſt, ſondern mit dem ganzen Fuß auftreten müſſe, verſteht ſich von ſelbſt.

§. 7.

Anfänglich läßt man jeden Lehrling einzeln marſchiren, um ſeinen Gang genauer beobachten, und den Fehlern deſſelben abhelfen zu können, in der Folge kann man 2, 3 und mehrere, neben und hinter einander marſchiren laſſen. Alsdenn müſſen Alle Tritt halten; das heißt, einerley Fuß zugleich aufheben, und zugleich niederſetzen. Auch müſſen die, in einem Gliede Marſchirenden, ſtets gerichtet ſeyn; das heißt, keiner muß vorprellen, oder zurückbleiben.

§. 8.

Das Hintereinandermarſchiren geſchieht mit rechts- oder linksum. Es wird dabey kommandirt:

Rechtsum! — Marſch!

Linksum! — Marſch!

Beym Marſchiren auf dieſe Art muß Jeder ſeine Diſtance halten; das heißt, er muß ſeinem Vordermann in ſolcher Entfernung folgen, daß, wann Halt! kommandirt wird, er bloß den hinterſten Fuß anziehe, und ſtille ſtehe; und auf das Kommandowort Front! (welches ſo viel heißt, als Herſtellt euch! und gemacht wird wie §. 3. b u. c gelehrt iſt,) mit ſeinem Nebenmann Arm an Arm ſtehe. Das Marſchiren auf dieſe Art, hat den Nutzen, den wankenden Gang vermeiden zu lernen, und ſich nicht an ſeinen Nebenmann anzulehnen, und im Gliede einander zu ſtoßen und zu drängen.

§. 9.

Der Quickmarſch iſt bey dem preußiſchen Heere erſt von dem jetzigen Könige eingeführt. Er gleicht dem Gan-

Gange eines Menſchen in Geſchäfften, und es gehen 3 Quickſchritte auf 2 Paradeſchritte.

§. 10.

a) Bey Uebungen kann man der Bequemlichkeit wegen, ſo viel in ein Glied ſtellen, als man füglich überſehen zu können glaubt; ſonſt aber iſt es Regel das 3 Mann in einem Gliede; 4 bis 8 Mann in zwey, 9 Mann und drüber in drey Gliedern marſchiren.

b) Bey Abtheilung der Glieder kommen die Größten ins erſte oder vorderſte, die Folgenden ins dritte oder hinterſte, und die Kleinſten ins zweyte oder mittelſte Glied.

c) Zwey oder drey, in verſchiedenen Gliedern hinter einander Stehende oder Marſchirende, heiſſen eine Rotte. Die zu einer Rotte Gehörenden müſſen ihre Rotten halten, das heißt, ſchnurgerade hintereinander ſtehen, und marſchiren.

d) Iſt eine Rotte nicht voll; ſo heißt ſie eine blinde Rotte. Fehlt Einer, zur Vollmachung der Rotte, ſo iſt es auf dem linken Flügel des zweyten Gliedes; fehlen aber 2, ſo ſind im zweyten und dritten Gliede leere Plätze, oder blinde Rotten. So machen z. B., 12 Mann vier volle Rotten; 10 oder 11 Mann aber geben nur drey volle, und eine blinde Rotte.

e) Ohne Gewehr, und mit ungeladenem Gewehr, ſind die Glieder, im Stehn und im Marſchiren, 3 Schritt aus einander, beym Schwenken aber ſind ſie geſchloſſen.

II. Das Schwenken.

§. 11.

Wenn eine gerade Linie ſich um einen ihrer Endpunkte bewegt, ſo ſchwenkt ſie ſich; und zwar macht ſie eine Viertel-Schwenkung, wenn ſie einen Viertelkreis, und eine Halbe-Schwenkung, wenn ſie ei-

einen Halbkreis beſchreibt. Viertel-Schwenkungen ſind die gewöhnlichſten. Größere als Halb-Schwenkungen werden nicht gemacht, es müßte denn zur Uebung ſeyn.

§. 12.

a) Der Flügel, welcher zum Mittelpunkt dient, oder um welchen geſchwenkt wird, darf nicht von der Stelle kommen; und die Linie muß, während des Schwenkens, weder ihre gerade Richtung, noch ihre Länge verändern; oder mit andern Worten: Es darf weder Lücke noch Gedränge entſtehn.

b) Das Erſte, daß nämlich der Flügel, welcher ſtehn bleibt, nicht von der Stelle komme, zu erhalten, muß der Flügelmann, wenn er die Füße hebt, den äußerſten davon, welcher zum Mittelpunkte dient immer wieder hinſetzen; wo er ihn wegnimmt. Noch faſt beſſer iſt es, wenn er ihn gar nicht aufhebt, ſondern ſich nur allmählich auf dem Abſatze dreht.

c) Der zweyten Forderung iſt es ſchwerer zu genügen. Die Regeln indeſſen zur Beybehaltung der geraden Richtung, und zur Vermeidung der Lücken und des Drängens, ſind folgende zwey ſehr einfache.

Man hält ſich nach dem Flügel geſchloſſen, welcher ſtehn bleibt, und wendet die Augen nach dem, welcher herum geht.

d) Lücken und Drängen ſind leicht zu vermeiden, wenn Jeder die Entfernung von ſeinem Nebenmann behält, welche er vor dem Schwenken hatte. Die gerade Linie aber iſt ſchwerer zu halten, denn es darf nur der Flügelmann, oder ein Anderer im Gliede um ein Unmerkliches die Schultern zu viel oder zu wenig wenden als nöthig iſt; ſo entſteht ein Bogen. Es iſt nichts gewöhnlicher, als daß die Vorgeſetzten den Fehler da ſuchen,

wo

wo er am ſichtbarſten iſt, und daſelbſt einhauen; aber ſehr mit Unrecht. Nur der, bey welchem er anfängt, welcher die Schultern ſchief hält, vorprellt, oder zurück bleibt, iſt ſchuldig. Eine große Hülfe können die Flügelleute geben, wenn ſie durch einen unvermerkten Wink, oder durch leiſes Zurufen, den, welcher fehlt, benachrichtigen. Um dieſes beſſer bewerkſtelligen zu können, iſt nöthig, daß der Flügelmann des herumgehenden Flügels um einen halben Schritt vor ſey, und ins Glied hinein ſehe, um die Fehlenden bemerken zu können.

§. 13.

Der Schwenkſchritt iſt dem Quickſchritt ähnlich, nur mit dem Unterſchiede, daß man beym Schwenken etwas ſchärfer auftritt, und daher mit krummen Knieen marſchirt. Das ſcharfe Auftreten geſchieht, um nicht ſo leicht aus dem Tritt zu kommen; denn man braucht nur zu hören, um im Tritt zu bleiben. Warum der Schwenkſchritt geſchwinder iſt, als der Paradeſchritt, wird man in der Folge einſehn. Daß, je näher Jemand dem herumgehenden Flügel iſt, je größer ſeine Schritte; und je näher dem Stehenbleibenden, je kleiner ſie ſeyn müſſen; braucht kaum erinnert zu werden.

§. 14.

Das Schwenken geſchieht entweder auf der Stelle, oder im Marſchiren; entweder rechts, oder links.

§. 15.

Soll auf der Stelle rechts geſchwenkt werden, ſo wird kommandirt:

Rechts ſchwenkt euch!
Marſch!

Da der rechte Flügel ſtehn bleibt, der linke aber herum geht, ſo iſt die Fühlung oder Schließung rechts, der Blick aber links. (§. 12. c)

Auf das Wort ſchwenkt! werden die Köpfe links geworfen: daher muß, um die Leute hiervon zu benachrichtigen, dieſes Wort ſtark und kurz ausgeſprochen werden. Auf das Wort Marſch! treten Alle mit dem linken Fuß an, und treten immer zugleich, nur daß die, dem rechten Flügel Nähern, kleinere Schritte machen, als die Entferntern. (§. 13.)

Iſt die Schwenkung vollendet, ſo wird kommandirt:

Halt! — Richtet euch!

Auf das Wort Halt! ſteht Alles ſtill, und die Köpfe fliegen rechts. Auf das Wort Richtet euch! nimmt, wer vor oder zurück gekommen iſt, oder ſonſt nicht ſteht wie er ſtehn ſollte, ſeine gehörige Stellung wieder.

§. 16.

Soll links auf der Stelle geſchwenkt werden, ſo wird kommandirt:

Links ſchwenkt euch!
Marſch!

Da hier der rechte Flügel herum geht, und die Augen ſchon dahin gerichtet ſind: (§. 4. e) ſo muß das Wort ſchwenkt, um die Leute nicht zu verwirren, nur leiſe ausgeſprochen werden.

Nach vollendeter Schwenkung wird, wie vorhin, kommandirt:

Halt! — Richtet euch!

Worauf Alles ſtill ſteht und ſich richtet.

§. 17.

Hat man einen Zug in zwey oder drey Gliedern: ſo müſſen vor dem Schwenken die Glieder ſich ſchließen, und es wird kommandirt:

Zwey hinterſte Glieder
vorwärts ſchließt euch!
Marſch!

Auf das Wort Marſch! rücken die hinterſten Glieder mit ſtarkem Schritt vorwärts an das erſte, bis alle drey ſich einander berühren. Iſt nur eine Abtheilung, in der Kriegsſprache Zug genannt; ſo wird kommandirt:

Rechts (oder links) ſchwenkt euch!
Marſch!

Worauf Alles antritt, die hintern Glieder dicht an dem vorderſten geſchloſſen bleiben, und jeder Einzelne in ſelbigem ſeinem Vordermann im erſten Gliede auf dem Fuße folgt.

§. 18.

Wird im Marſchiren geſchwenkt, und man weiß voraus wohin; ſo pflegt nur kommandirt zu werden:

Halt! ſchwenkt euch!

Das Halt! geht dann dem ſtehenbleibenden, das ſchwenkt euch! dem herumgehenden Flügel an. Auf das Wort Halt! müſſen die hinterſten Glieder ſich vorwärts ſchließen; und wenn rechts geſchwenkt wird; müſſen, auf das Wort ſchwenkt, Alle die Köpfe links werfen. (§. 12. c) Iſt die Schwenkung geſchehn; ſo wird kommandirt:

Halt! Richtet euch!

Auf Halt! fliegen die Köpfe, wenn ſie während dem Schwenken links waren, wieder rechts, und Alles richtet ſich, und ſteht unbeweglich, bis kommandirt wird:

Marſch!

Marſch!

Worauf wieder angetreten wird, und die hinterſten Glieder ihre Zwiſchenweite wieder nehmen. (§. 10. e)

Zweyte Abtheilung.

Kriegsübungen mit Gewehr.

§. 19.

Das Gewehr wird auf der linken Schulter, den Lauf auswärts, die Kolbe nach unten getragen, und zwar:

a) Gerade ſo, daß es ſich weder rechts nach dem Kopfe, noch links von der Schulter herunter, neige.

b) Etwas mit krummen Arm. Ehemals wurde der Arm nur ſehr wenig gekrümmt; ſeitdem aber die Hoſen höher herauf reichen, und folglich auch das Seitengewehr höher ſitzt, kann der Arm nicht weiter ausgeſtreckt werden, als das Seitengewehr es erlaubt.

c) Feſt an die linke Hüfte angedrückt.

d) Die flache Hand an der Kolbe, ſo daß die letzten drey Finger unter, der Daum und Zeigefinger über derſelben liegen.

e) Der linke Arm kann dicht an den Leib gedrückt werden; oder auch etwas abſtehn. Das Letzte iſt gewöhnlicher; das Erſte aber ſcheint mir dem Zweck der kriegeriſchen Uebung beſſer zu entſprechen. (§. 1.)

Handgriffe mit dem Gewehre.

§. 20.

Gebt Achtung!

a) Präſentirt das Gewehr!

Geſchieht in drey Zeiten.

1) Man dreht das Gewehr mit der linken Hand nach den Knöpfen zu, ſo daß das Schloß auswärts kommt,

und greift zu gleicher Zeit mit der rechten Hand dicht unter den Hahn. Bey dieſer Veränderung der Lage muß das Gewehr aber ſeine Richtung nicht ändern: das heißt, es muß noch auf der Schulter, in eben dem Winkel mit der Horizontallinie als vorhin, liegen, auch ſich weder links von dem Ohr, noch rechts, gegen daſſelbe, neigen.

2) Man bringt das Gewehr mit der rechten Hand gerade vor das Geſicht, und ſchlägt zugleich mit dem Ballen der linken, ſchnell und ſtark, aber ohne Umſchweif, über das Schloß, ſo daß der kleine Finger derſelben dicht an die Pfannfeder, und der linke Arm dicht an das Gewehr, zu liegen komme. Beyde Hände umfaſſen das Gewehr, jedoch ganz leiſe. Die linke Hand iſt gerade vor dem Munde. Beyde Daumen liegen ausgeſtreckt, der rechte an dem Schaft, der linke an der Schlange des Gewehrs.

Anfänger und Ungeſchickte pflegen bey dieſem Tempo unnütze Bewegungen zu machen, ſie ſuchen mit der Schulter das Gewehr in die Höhe zu ſtoßen. Dieſes muß nicht geſtattet werden. Es darf ſich, bey dieſem Tempo ſowohl, als bey dem vorigen, vom ganzen Leibe durchaus nichts rühren als die Arme.

3) Man reißt das Gewehr mit der rechten Hand herunter, ſo daß der Lauf gegen das Geſicht gekehrt wird, und der Hahn vor den Bauch kommt, ohne jedoch ihn zu berühren, und ſetzt zugleich den rechten Fuß hinter den linken, wie beym Rechtsumkehren. (§. 3. e) Um dieſes Herunterziehn des Gewehrs geſchickt zu bewerkſtelligen, müſſen ſonderlich die Finger der linken Hand das Gewehr nicht feſt umfaſſen, damit es ſich leicht darin herumdrehen laſſe. Der kleine Finger der linken Hand liegt jetzt gekrümmt über der Pfannfeder, der Daumen aufgerichtet zwi-

zwiſchen dem Lauf und dem Schafte. Die rechte Hand hält das Gewehr unter dem Hahn, zwiſchen dem Daumen und dem Vorderfinger. Dieſer letzte ſowohl, als alle übrigen Finger der rechten Hand, liegen in der Hand. Die Richtung des Gewehrs iſt ſenkrecht, mitten vor dem Leibe. Der rechte Arm iſt etwas gekrümmt, der linke macht im Ellenbogen beynahe einen rechten Winkel. Beym Zurückziehn des rechten Fußes muß der Leib nicht mit nach hinten gehn, ſondern auf dem linken Fuß unbeweglich ruhn.

Das Präſentiren des Gewehrs ſoll eine Darreichung deſſelben vorſtellen, und iſt eine militäriſche Ehrenbezeigung welche, Generalen, Staabsofficieren und Hauptleuten gemacht wird.

b) Das Gewehr auf die Schulter!

Zwey Tempos.

1) Die rechte Hand umfaßt das Gewehr, dreht es herum, und bringt es, gerade aufgerichtet, den Lauf nach auſſen, und die Kolbe an die linke Hüfte geſtützt, gegen die linke Schulter; behält aber das Gewehr umfaßt, ſo daß der Daumen längs der Schlange liegt. Zu gleicher Zeit faßt die linke die Kolbe unten, wie beym Gewehrtragen, (§. 2.) und der rechte Fuß tritt ſcharf bey. (wie §. 3. b, 2) Alles geſchieht mit der größten Schnelligkeit, und ohne Umſchweife.

2) Die rechte Hand läßt das Gewehr los, und der Arm geht ſchnell an die rechte Seite, (§. 2.) und die linke Hand zieht, mit einem Ruck das Gewehr auf die Schulter. (§. 2.) Hält man die Kolbe mit der linken Hand feſt angedrückt, ſo fällt es nicht auf die Schulter, wenn die rechte Hand losläßt; ſondern bleibt in ſenkrechter Stellung vor derſelben ſtehn. Es wird daher faſt nothwendig, durch ein unvermerktes Abſtoßen und wieder Anziehn der Kolbe

mit

mit der linken Hand ihm zu Hülfe zu kommen; welches die ſtrengen Exercirmeiſter zwar nicht gut halten wollen; aber die Herren verlangen oft Unmöglichkeiten.

Seit einem Jahre iſt dieſes Schultern des Gewehrs in den preußiſchen Waffenübungen ſo abgeändert:

1) Die rechte Hand umfaßt das Gewehr, dreht es herum, den Lauf nach auſſen, drückt es feſt an die Schulter, und bleibt am Gewehr liegen. Die linke Hand und der rechte Fuß wie vorhin. (b. 1)

2) Die rechte Hand läßt das Gewehr los, und geht ſchnell an die rechte Seite.

Leichter mag dieſe neue Art zu ſchultern dem Anfänger vielleicht ſeyn, die alte aber gefällt meinem Auge beſſer: — Ich beſchreibe daher beyde Arten, und überlaſſe Jedem die Wahl.

§. 21.

Die, bey der Wendung (§. 4. d), gegebene Erinnerung, daß der Vorexercirer nie einen hörbaren Tritt, oder Schlag, an das Gewehr thun müſſe, gilt auch hier, ſo wie beym ganzen Exerciren.

§. 22.

a. Das Gewehr beym Fuß!

Sechs Tempos.

1, 2, 3, wie beym Präſentiren. (§. 20. a)

4) Das Gewehr wird mit der unveränderten rechten Hand, aber mit faſt ausgeſtrecktem Arm an die rechte Seite gezogen, ſo daß die Kolbe an der rechten Lende, der Lauf an der rechten Schulter liegt. Zugleich läßt die linke Hand los, und drückt das Gewehr, ſtark und ſchnell, aber ohne Umſchweif, an die rechte Schulter. Es iſt hier genau darauf zu ſehen, daß bey dieſer Bewegung die rechte Schulter weder herunterſinke, noch ſich zurückziehe.

5)

5) Die rechte Hand läßt los, und während daß die linke Hand mit dem Gewehr etwa um eine Spanne gerade herunterfährt, faßt die rechte Hand in die Höhe des Auges, das Gewehr oben, dicht unter dem Bajonett, ſo daß der Daumen an dem Bleche liegt, die übrigen Finger aber das Gewehr umfaſſen. — Auch hier gilt, was bey dem vorigen Tempo, die Schulter betreffend, erinnert iſt.

6) Die linke Hand läßt das Gewehr los, und fährt, dicht am Leibe weg, an die linke Seite; der rechte Fuß tritt bey; die rechte Hand ſtößt das Gewehr mit der Kolbe auf die Erde, dicht neben den rechten Fuß, ſo daß ſie mit der Schuhſpitze gleich ſteht. Alles zugleich, und mit möglichſter Schnelligkeit. — Einige wollen den rechten Arm feſt an den Leib gebogen, Andere wollen ihn rechts heraus geſtreckt haben. Ich bin für das Erſte. (§. 1.) — Die Bemerkung bey 4 und 5, in Anſehung der Schultern, findet auch hier ſtatt.

b. Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Die rechte Hand fährt, mit einem Schlage, herunter ſo lang der Arm iſt, und umfaßt das Gewehr, den Daumen auf den Lauf, die übrigen Finger auf den Riemen.

2) Die rechte Hand zieht das Gewehr, dicht am Leibe, gerade in die Höhe, bis gegen das rechte Auge, und bleibt daſelbſt, ſo daß der Daumen längs dem Schaft, und der Arm am Gewehr liegt. Die linke Hand faßt das Gewehr unter dem rechten Ellenbogen, der kleine Finger dicht über der Feder. — Auch hier müſſen die Schultern ihre gerade Richtung unverändert behalten.

3) Die linke Hand zieht das Gewehr ſenkrecht mitten vor den Leib, die rechte faßt es mit den beyden Vorderfingern,

gern, unter dem Hahn; der rechte Fuß geht hinter den linken, wie beym Präſentiren. (§. 20. 3)

4 und 5 wie beym Schultern. (§. 20. b)

§. 23.

Präſentirt das Gewehr!

Wie §. 20. a.

Rechts umkehrt euch!

Drey Tempos.

1) Das Gewehr wird mit der rechten Hand in die Höhe geſtoßen, und gleitet durch die linke Hand, bis der Hahn vor den Mund kömmt. Die rechte Hand umfaßt es unter dem Hahn; die linke dicht über der Pfannfeder.

2) Man dreht ſich auf beyden Abſätzen rechts herum, wie §. 3. b. 2.

3) Das Gewehr wird herunter, und der rechte Abſatz hinter den linken geſetzt, wie beym Präſentiren. (§. 20. a. 3)

Links herſtellt euch!

Drey Tempos.

1) Das Gewehr wird in die Höhe geſtoßen wie vorhin, und der rechte Abſatz tritt vor den Ballen des linken Fußes.

2) Man dreht ſich links herum, wie §. 3. f. 2.

3) Das Gewehr wird wieder präſentirt, und der rechte Fuß zurückgezogen. (§. 20. a. 3)

Das Gewehr auf die Schulter!

Zwey Tempos, wie §. 20. b.

Es iſt dieſes die Ehrenbezeigung, welche vorübergehenden Generalen, Staabsofficieren, oder Hauptleuten, von auf den Wällen ſtehenden Schildwachen gemacht wird. Erſt präſentiren ſie das Gewehr nach innen, und wann der, welchem zu Ehren es geſchieht, näher kommt, wen-

wenden ſie ihm den Rücken zu. Umgekehrt würde ſchicklicher ſeyn.

§. 24.

Das Gewehr hoch in den rechten Arm!

Fünf Tempos.

1, 2, 3, wird präſentirt wie §. 20. a.

4) Iſt wie das vierte Tempo des Kommandos das Gewehr beym Fuß! (§. 21. a) mit dem Unterſchiede, daß hier, indem das Gewehr in den rechten Arm geriſſen wird, die rechte Hand ihre Lage ändert, und das Gewehr umfaßt, ſo daß der Daumen auf den Bügel des Abzuges zu liegen kommt.

5) Der linke Arm geht hurtig, und kurz am Leibe, an die linke Seite, und der rechte Fuß tritt bey.

Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Die linke Hand ſchlägt an das Gewehr in der Höhe der rechten Schulter.

2) Die rechte Hand ſtößt das Gewehr gerade in die Höhe, bis die Hand vor den Mund kommt; und die linke Hand gleitet herunter bis auf die Pfannfeder.

3) Es wird das Gewehr herunter, und der rechte Fuß zurückgezogen, und präſentirt. (§. 20. a)

4 und 5, wie §. 20. b.

Unter Friedrich dem Großen wurde das Gewehr hoch im rechten Arm getragen, wann die Fahnen ins Quartier zurückgebracht wurden. Jetzt iſt es abgeſchafft, und man trägt beym Wegbringen der Fahnen das Gewehr auf der Schulter, und es tragen nur noch Unterofficiere und Schützen das Gewehr hoch im rechten Arm.

§. 25.

Verdeckt das Gewehr unter dem linken Arm!

Fünf Tempos.

1, 2, 3, wird präſentirt wie §. 20. a.

4) Die rechte Hand ſtößt das Gewehr in die Höhe, dreht es in der linken herum, und hält es in ſenkrechter Richtung, mit auswärts gekehrtem Lauf, gegen die linke Schulter. Zu gleicher Zeit gleitet die linke Hand am Gewehr hinauf bis gegen das linke Auge, wo der Daumen derſelben auf dem unterſten Röhrchen liegt.

5) Das Gewehr wird unter den linken Arm geworfen, ſo daß der Bügel unter die Achſel kömmt, die linke Hand gleitet dabey vorwärts bis an das mittelſte Röhrchen, und der rechte Arm geht ſchnell an die rechte Seite. Das Gewehr macht in dieſer Lage, mit der Horizontallinie einen Winkel von ungefähr 45 Grad.

Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Es wird mit der rechten Hand, kurz über der linken, auf den Gewehrriemen geſchlagen, ohne die Lage des Gewehrs dabey zu ändern, den Leib zu rühren, oder die Schultern zu drehen. So wie der Schlag auf den Riemen geſchehen iſt, umfaßt die linke Hand das Gewehr, ſo daß vier Finger unter den Lauf, der Daumen an den Schaft zu liegen kommt.

2) Die linke Hand hebt das Gewehr in die Höhe, in ſenkrechter Richtung vor das Geſicht, das Schloß auswärts gekehrt, die rechte umfaßt es unter dem Hahn, die linke gleitet herunter, bis an die Pfannfeder, wie §. 20. a. 2.

3) Es wird präſentirt, wie §. 20. a. 3.

4 und 5, wie §. 20. b.

Verdeckt unter dem linken Arm wird das Gewehr getragen, um es vor Regen zu verwahren. Hat man, wie die preußiſche Infanterie, Gewehre mit ſchweren cylinderiſchen Ladeſtöcken, ſo muß man nicht nur beym zweyten Tempo, ſondern ſo lange man das Gewehr unter dem Arm trägt, den Ladeſtock mit dem Daumen feſthalten, damit er nicht herausfalle.

§. 26.

Vorwärts fäll't das Gewehr!

Drey Tempos.

1 und 2 wie beym präſentiren. (§. 20.)

3) Man macht rechtsum (§. 3. a. 1) und das Gewehr fällt gerade vorwärts und horizontal auf den linken Arm; der Daumen der linken Hand liegt am Schaft; die beyden Vorderfinger liegen auf der Pfannfeder; die beyden letzten ſind in der Hand gekrümmt; die rechte Hand hält das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm liegt feſt am Leibe, die Füße ſtehn wie bey rechtsum. (§. 3. a. 1)

Das Gewehr auf die Schulter!

Zwey Tempos.

1) Man dreht ſich auf den Abſätzen wieder herum, und macht Front wie vor dem Fällen; bringt mit der rechten Hand das Gewehr gegen die linke Schulter, und faßt mit der linken unter die Kolbe, wie §. 2.

2) wie §. 20. b. 2.

Dieſe Art das Gewehr zu fällen, kann als gymnaſtiſche Uebung hingehn, zum wirklichen Gebrauch aber taugt ſie nicht; und ſie wird dazu noch ungeſchickter, wenn man, wie viele Exercirmeiſter verlangen, den linken Fuß dem Gewehr gleichlaufend, den rechten Abſatz hinter den linken, und beyde Füße in einen rechten Winkel ſtellt. Man verſuche dieſe Stellung und die von mir angegebene, und ſehe,

welche

welche von beyden die bequemſte iſt. Freylich fällt nach meiner Art, der ſchöne Tritt weg, welcher beym Wieder-Schultern ſtatt findet, wenn der rechte Fuß zurück ſteht.

Noch beſſer, meines Erachtens, würde es ſeyn, das Gewehr auf folgende Art zu fällen:

1 und 2, wie vorhin.

3) Man wendet ſich auf dem linken Abſatz rechts herum, ſetzt den rechten Fuß eine Spanne hinter den linken, reißt das Gewehr mit der rechten Hand durch die linke, welche losläßt und mit einem Schlage das Gewehr am mittelſten Röhrchen umfaßt, ſo daß der Daumen an dem Schafte liegt. Die rechte Hand umfaßt das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm iſt ein wenig gekrümmt, das Gewehr iſt vorwärts geneigt, und macht mit der Horizontallinie einen halben rechten Winkel.

Dieſes iſt eine bloße drohende Stellung. Zum Angriff müßte das Gewehr zum zweyten Mal, und zwar horizontal, gefället und dabey vorwärts geſchritten werden, welches aber in die Chargirung gehört, die hier nicht gelehrt wird.

§. 27.

Um das Gewehr zu ſtrecken, wird zuerſt kommandirt:

a. Das Gewehr beym Fuß!

Fünf Tempos, wie §. 22.

b. Streckt das Gewehr!

Vier Tempos.

1) Es wird rechtsum gemacht, wie §. 3. a. 1. Dabey wird die Gewehrkolbe, welche auswärts am rechten Fuße ſteht, unvermerkt etwas gehoben, und einwärts neben denſelben geſetzt, Kolbe und Schuhſpitze in gerader Linie.

2) Man tritt mit dem linken Fuß einen guten Schritt vor; neigt den Leib vorwärts auf das linke Knie; legt das

Ge-

Gewehr, das Schloß oben, die Kolbe am rechten Fuß, den Lauf etwan 2 Zoll vom linken Fuß, flach auf die Erde; und läßt die rechte Hand bis an die Schnalle heruntergleiten. Das linke Bein ſteht ſenkrecht, und der linke Arm hängt neben demſelben herunter. Der rechte Fuß muß nicht umgekippt, und das rechte Knie nicht gekrümmt ſeyn.

3) Der Leib richtet ſich wieder in die Höhe, das Geſicht nach der rechten Seite gekehrt; das Gewehr aber bleibt liegen. Der linke Fuß wird wieder an den rechten herangezogen, doch ſo, daß der linke Abſatz hinter den rechten kommt.

4) Man macht Front, und hebt dabey die rechte Schuhſpitze über die Kolbe, welches aber ohne Umſchweif, ohne Biegung des Leibes, und ohne Ausſtreckung des Geſäßes, geſchehen muß.

c. Ergreift das Gewehr!

Vier Tempos.

1) Rechtsum, wie §. 3. a. 1.

2) Der linke Fuß tritt einen Schritt vorwärts; der Leib neigt ſich über das linke Knie; die rechte Hand faßt das Gewehr über der Schnalle, wie b. 2.

3) Man richtet ſich wieder auf, und nimmt die Gewehrſpitze mit in die Höhe, wobey die rechte Hand bis an das Blech hinaufgleitet. Der linke Fuß wird herangezogen, und der Abſatz deſſelben hinter den des rechten Fußes geſetzt. Die Stellung iſt wie bey b. 1.

4) Man macht Front, durch linksum, wobey die Kolbe unvermerkt ein wenig gehoben, und wieder auswärts neben die rechte Schuhſpitze geſetzt wird.

Sonſt iſt es Regel, daß beym Exerciren der linke Abſatz ſeine Stelle nicht verlaſſe; das Strecken und wieder Ergreifen des Gewehrs allein, macht eine Ausnahme.

d. Das Gewehr auf die Schulter!

Wie §. 22. b.

*   *   *

Beſchluß.

§. 28.

Ich habe die Handgriffe ſo geordnet, wie ſie mir am natürlichſten auf und auseinander zu folgen ſcheinen: wem aber daran gelegen iſt, ihre Ordnung bey den preußiſchen Waffenübungen zu wiſſen, der kann ſie aus folgender Nachweiſung lernen.

a) Das Feuern und Laden nach Kommando und mit Tempos, welches hier übergangen iſt.

b) Das Strecken und wieder Ergreifen des Gewehrs. (§. 27.)

c) Die Präſentir-Wendung. (§. 23.)

d) Das Fällen des Gewehrs. (§. 26.)

e) Das Verdecken. (§. 25.)

f) Von Verdeckt unter dem linken Arm, ohne vorher zu ſchultern, auch in den rechten Arm. (§. 24.)

g) Das verkehrt Schultern, welches der veränderten Gewehre wegen, bey der preußiſchen Infanterie nicht ſtatt findet, und nicht nur deßhalb, ſondern auch als an ſich unnütz und ſchwer, hier übergangen iſt.

h) Die Wendung. (§. 3.)

§. 29.

Auſſer Präſentiren, beym Fuß nehmen, und Schultern, wird bey den gewöhnlichen Waffenübungen des preußi-

preußiſchen Militärs ſelten mehr etwas von den Handgriffen gemacht, weil man die Chargirung, oder das Feuern und Laden, dem Soldaten nöthiger hält. Aber die Handgriffe machen doch den Körper zu allerley Bewegungen geſchickt, und bereiten ihn auf die Chargirung vor, und man ſollte ſie daher, meines Erachtens, nicht ſo ſehr vernachläßigen. Iſt dieſe Vernachläſſigung ſchon dem Soldaten nicht vortheilhaft, ſo würde ſie es dem Gymnaſtiker noch weniger ſeyn, und daher habe ich mich beſliſſen, die ihm nöthigen Handgriffe aufs deutlichſte und vollſtändigſte zu beſchreiben. Die Chargirung dagegen, habe ich ganz übergangen, theils weil das mir vorgeſchriebene Maß, nach welchem dieſe Anweiſung nur einen Bogen füllen ſollte, ſchon überſchritten iſt; theils auch, weil ich die Chargirung dem Gymnaſtiker nicht ſo nöthig halte, als dem Soldaten, und ich lieber Weniges gut und vollſtändig, als Vieles ſchlecht und unverſtändlich zu lehren wünſchte. Zur vollſtändigen Beſchreibung ſämmtlicher Waſſenübungen reicht kein Bogen hin, ſondern es wird ein Buch erfordert; auch haben wir wirklich ein Werk in groß Quart, mit vielen Kupfern, welches bloß eine Anweiſung zum Stellen und Richten der Kriegsvölker enthält. Da überdieß die Gewehre bey der preußiſchen Infanterie verändert ſind, bey der Kavallerie aber nicht; und ich nicht wiſſen konnte, was für Gewehre bey den Erziehungsanſtalten eingeführt werden müſſen: ſo wußte ich nicht, für welche Gewehrart die Chargirung eigentlich zu lehren ſey. Und endlich, ſo durfte ich es ohne Erlaubniß nicht thun.

§. 30.

Da aus bloß ſchriftlichem oder mündlichem Unterricht, das Exerciren ſchwer zu erlernen ſeyn möchte: ſo

rathe

rathe ich Jedem, welcher ſich darin zu vervollkommnen wünſcht, und Gelegenheit hat, wirklichen Waffenübungen beyzuwohnen, ſie nicht zu verabſäumen: Denn

Segnius irritant animos demiſsa per aurem, quam
quae sunt oculis subjecta fidelibus, et quae
ipse sibi tradit spectator.

(*Hor.*)

J. A. von Winterfeld.

* * *

Zuſatz.

Es ſcheint mir nicht überflüßig, der obigen Anweiſung des Hrn. O. W. von W. noch folgende Winke beyzufügen. Wir alle ſtimmen darin überein, daß militäriſche Uebungen den körperlichen Anſtand ſehr verbeſſern. Ihr Einfluß iſt ſo ſtark, daß ſelbſt die älteſten Invaliden die ſchönere Haltung des Körpers, an die ſie einſt als Soldaten gewöhnt wurden, noch beybehalten. Selbſt die mancherley Beſchwerden, die mit den mannichfaltigen Exercitien verbunden ſind, arbeiten der Verzärtlung der Jugend entgegen; es hängt nur von den Erziehern ab, in wiefern ſie dergleichen Uebungen benutzen wollen, um dieſen Punkt bis zur Vollkräftigkeit zu bringen. Man kennt die Einrichtung der Kadettenſchulen, wo der Knabe ſchon gewöhnt wird, ſich allen den kleinen Dienſten zu unterziehen, Wache zu ſtehen, wie die Reihe ihn trifft u. ſ. w. In zahlreichen Erziehungsanſtalten wäre hiervon vieles zum großen Nutzen der Zöglinge auszuführen. Man könnte dieſe Uebungen ſelbſt gebrauchen, um den jugendlichen Muth anzufeuern, die zu große

Empfindlichkeit gegen Schmerz ein wenig abzuſtumpfen, wenn man die junge Geſellſchaft in zwey Parteyen theilte, die zum freundſchaftlichen Kriege gegen einander auszö-gen. Ihre Waffen verurſachten Schmerz, ohne zu ſcha-den, wenn man nur allenfalls das Geſicht durch Helme von Pappdeckel ſchützte. Es wären dünne Ruthen, oder Schneebälle im Winter. Ein Hügel, ein Waldplatz, eine Feſtung von Schnee, würden von der einen Partey beſetzt, und die andere trachtete, ſie zu erobern u. ſ. w. Endlich verdienen dergleichen militäriſche Uebungen alle Empfehlung, wegen der Gewöhnung zur pünktlichen Subordination.

Achtzehnter Abſchnitt.

Das Werfen mit der Hand und Schläuder; das Schießen mit Bogen und Feuergewehr.

— Nachläſſig ſpannte den großen Bogen Odüſſeus,
Und mit der rechten Hand verſucht' er die Senne des Bogens.
Lieblich tönte die Senne und hell wie die Stimme der Schwalbe.
Homer. (Voß.)

Werfen und Schießen haben das mit einander gemein, daß ſie dahin gehen, irgend einen Körper mit Heftigkeit durch die Luft fort zu bewegen. Bey jenem wirkt die Kraft des Werfenden entweder unmittelbar durch die Hand, oder mittelbar durch ein mechaniſches Hülfsmittel, wie die Schläuder; bey dieſem eine fremde, aber dem Werfenden untergeordnete, Kraft.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schultern und Bruſtmuſkeln zum beſondern Zweck, und übt, wenn es nach einem beſtimmten Ziele geſchiehet, das Augenmaß auf eine ſehr unterhaltende

Art. Daß es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung ſeiner ſelbſt ungemein nützlich ſey, iſt bekannt. Selbſt die Geſchichte hat uns merkwürdige Beyſpiele von dem Nutzen dieſer Uebung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man ſie bringen kann. Wer erinnert ſich hierbey nicht an Davids Schläuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Baleariſchen Inſeln? Noch bis dieſe jetzige Stunde ſind die Einwohner von Minorka ſtarke Schläuderer, ſo wie ihre Vorfahren, welche die Römer mit Schläudern von ihren Ufern abhielten. Unter den jetzigen Nationen ſind die Patagonier ſehr rüſtige Schläuderer. Ihre Hauptwaffe beſteht aus zwey in Leder gefaßten Kieſelſteinen, die an beyden Enden eines 6 bis 7 Fuß langen Darmes befeſtiget, und etwa ſo groß als ein zweypfündige Kanonenkugel ſind. Sie bedienen ſich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenſtand ſehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank dieſe Uebung mit den Worten: „Das Werfen nach beſtimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeygehenden; noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zuwachſen kann, ſtärkt beſonders Bruſt und Auge; die kleinſten Knaben ſind zu ſolcher Uebung geſchickt u. ſ. w.“ — Das Schießen eignet ſich ganz vorzüglich zur Uebung des Augenmaßes und zur Gewöhnung an Unerſchrockenheit.

1. Das Werfen mit der bloßen Hand kennt man überall, auch iſt die dazu nöthige Bewegung des Armes bekannt genug. Beſchreiben läßt ſie ſich nicht ganz deutlich. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, ſo darf man den Arm nicht ſteif halten und ihn mit der Hand, beym Wurfe, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beſchreibt man mit dem Steine einen großen Bogen; aber beym Zielwerfen müſſen, mit voller Anſtrengung des Arms, nur Kernwürfe gemacht werden; es ſey denn, daß man mit drey, vier Pfund ſchweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In dieſem letzten Falle iſt die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz ſo wie beym Diskuswerfen. Davon hernach. — Intereſſe läßt ſich in dieſe Uebung auf zweyerley Art bringen, nämlich durch Wettſtreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular ſtehenden Scheibe, in Kernwürfen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit ſchweren Steinen; bald nach einem hochaufgeſtellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel, um beſtimmte Gewinnſte. Bald ſtellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine Tiefe.

2. Der Diskus. *) Galen nimmt den Diskus in die mediciniſche Gymnaſtik auf, wir in die pädagogiſche,

*) Schon im Homer iſt mehrmals die Rede von der Wurfſcheibe. Unter den Uebungen, die zur Begräbnißfeyer des Patroklus von Achill angeordnet wurden, war auch der Diskus; ſo wie unter den Beluſtigungen der Faiaken.
Hier nimmt Odüſſeus die ſteinerne Scheibe,
Welche größer und noch viel ſchwerer an Wucht war,
Als womit die Faiaken ſich untereinander ergötzten.

ſche, als eine für die Jugend angenehme Abwechſelung des Werfens. Wurfſcheiben von ſchwerem, feſtem Holze, die

Dieſe ſchwung er im Wirbel und warf mit der nervichten Rechte;
Und hin ſauſte der Stein. Da bückten ſich eilig zur Erden
Alle Faiaken, die Führer der langberuderten Schiffe,
Unter den ſtürmenden Stein. Weit über die Zeichen der andern
Flog er geſchnellt von der Fauſt.

Bey den heiligen Spielen gehörte der Diskus zum Fünfkampfe, und in den Gymnaſien übten ſich mit demſelben nicht bloß die Athleten, ſondern auch andere Perſonen. Auf dem Kampfplatze, ſo ſagt Solon beym Lucian zum Anacharſis: ſahſt du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Geſtalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen verſehn war. Du fandeſt, als du den Verſuch machteſt, es aufzuheben, daß es ſchwer und wegen ſeiner Glätte nicht leicht feſtzuhalten war. Dieſes werfen ſie in die Wette, bald hoch in die Luft, bald vor ſich hin, und wetteifern, wer es am weiteſten werfen kann. Dieſe Bemühung verſchafft ihnen ſtarke Schultern und nervichte Arme. — Dergleichen wörtliche Beſchreibungen, welche in manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunſtwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieſer gymnaſtiſchen Uebung eine hinlänglich deutliche Vorſtellung. Der Diskus oder die Wurfſcheibe war von Metall oder Stein, auch von Holz verfertigt, und hatte die Geſtalt einer Linſe. Der Durchmeſſer mag, nach Abbildungen zu ſchließen, etwa einen Fuß betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte ſoll 3 bis 4 Zoll geweſen ſeyn. Hiervon läßt ſich auf die beträchtliche Schwere dieſer Maſſen ſchließen; aber ſowohl Größe als Schwere waren, nicht immer gleich, und es läßt ſich theils von ſelbſt leicht abſehn, daß man für die angehenden Gymnaſtiker weit kleinere und leichtere Wurfſcheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils läßt es ſich ſchon aus einer alten Abbildung der Diskobulen, die man

die überall leicht zu erhalten ſind, mögen für unſere Jugend genug ſeyn; jene ſchweren Metallmaſſen waren auch in der That nur für äußerſt geübte männliche Schultern.

Die Wurfſcheibe läßt ſich ſehr dauerhaft aus Eichenholz verfertigen. Für Jünglinge von 15 Jahren und drüber kann ſie einen Schuh im Durchmeſſer, und 2¼ Zoll in der größten Dicke enthalten. Ich habe nie einen Riemen gebrauchen laſſen, weil der Abwurf dadurch nur unſicherer gemacht wird; ſondern die Methode des Wurfes beybehalten, wie ſie in der untenſtehenden Anmerkung beſchrieben iſt.

bey Mercurialis und Potter nachgeahmt findet, abnehmen. Im Mittelpunkte befand ſich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, mit dem man dem Diskus die gehörige Schwingung gab. Es iſt mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten ſich dieſe Meynung ſtützen mag. Ich denke, auf keine einzige; denn der Gedanke iſt ohne allen mechaniſchen Sinn. Daß man aber, wenigſtens eine Art des Diskus, ihrer Peripherie nach mit einem Riemen umwickelte, und ſie unter einem gewiſſen Handgriffe abſchnellte, das iſt nicht bloß wahrſcheinlich, ſondern geſchieht in Italien, wo in ſpätern Zeiten ſo manches Ding an innerer Wahrheit und Wucht verloren hat, mirabile dictu! mit runden — Käſen, wie Jagemann in ſeinen Briefen über Italien I. S. 118 erzählt.

Man warf den Diskus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewiſſen Gegenſtand. Der Haupthandgriff bey dieſer Uebung iſt uns durch Ueberreſte des Alterthums überliefert. Der Arm hing am Leibe nieder, der Diskus ruhete auf den vier geſchloſſenen Fingern, der Daumen lag ſeitwärts daran; der Werfende ſetzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, paßte ſo den bequemſten Zeitpunkt des Werfens ab, und ſchleuderte dann die Scheibe ſo in die Luft, daß ſie in einer rotirenden Bewegung fortfuhr.

iſt. Um durch Wettſtreit Aufmunterung in dieſe, an ſich, einfache Uebung zu bringen, werfe man in die Weite, und erkenne demjenigen den Sieg zu, der mit den wenigſten Würfen den abgemeſſenen Raum durchwarf; oder in die Höhe nach einer kaum tellergroßen Scheibe, die auf einer im Boden aufgeſteckten, etwa 20′ hohen Stange, befeſtigt iſt. Man kann dieſe zum Ziele nehmen, ſo daß es darauf ankommt, aus abgemeſſenen, nähern und entferntern Standpunkten darüber wegzuwerfen, oder auch die Scheibe ſelbſt zu treffen.

3. Der Wurfſpieß. Eine andere altgriechiſche Uebung war das Wurfſpießwerfen. Sie ſcheint, ſo wie das Bogenſchießen, aus der Wiege der Menſchheit mitgebracht und daher überall, wo Menſchen leben, bekannt zu ſeyn. — Wir gebrauchen ſie ſeit der Pulvererfindung freylich nicht mehr, aber deſto werther iſt ſie uns zur gelegentlichen Stärkung des Arms, denn ein ſtarker Arm, mit dem Ulyſſes den Wurfſpieß ſo weit trieb, als der Bogenſchütze den Pfeil vermittelſt der Senne, iſt uns ein zum Nacheifern dienliches Ideal.

Ein 5, 6 und mehr Schuh langer, völlig gerader Stab wird am einen Ende mit einer ſtarken eiſernen Hülſe verſehen, am andern allenfalls nach Art eines Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten ſich nach der Stärke des Werfenden, ſo wie auch die Länge nach deſſen Größe. — Man faßt dieſes einfache Inſtrument im Gleichgewicht, das iſt, ſo ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf und nieder ſchwenkendem Arme hoch und tief, und ſtößt es, wenn man den gemächlichen Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenſtande, der in einer Scheibe beſtehn kann. Dieſe Uebung iſt zur

Stärkung der Glieder bequem. Die Alten hatten eine Art Wurfſpieße, welche ſie mit der Schläuder abwarfen. Wir können davon keinen Gebrauch machen.

4. Die Schläuder erfordert ungemein viel Vorſicht; ich kann es nicht anrathen, ſie mit jungen Leuten geſellſchaftlich zu üben, man müßte denn Anſtalten treffen, daß immer nur Ein Schläuderer da ſtünde, indeß alle Andern vor ſeinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache iſt übrigens bekannt. Jedermann weiß, wie eine Schläuder gemacht wird. In Abſicht ihrer Handhabung ſetze ich nur noch hinzu, daß ſie in ſchräger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geſchwungen werden müſſe, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen ſind falſch.

Es gibt eine andere Art Schläuder, die man füglich die Stockſchläuder nennen könnte. Ich habe ſie in Deutſchland nirgends geſehen, aber in England iſt ſie ſehr gebräuchlich und wird beſonders benutzt, um mit ſcheibenartigen Steinen, wilde Enten zu erlegen. Die Einrichtung iſt dieſe. An einem fingerdicken Stabe von friſchem Holze, Zeichn. 26, iſt die Stelle von a bis b bis auf den Kern weggeſchnitten, folglich platt und biegſam. In b iſt eine doppelte Schnur befeſtigt, deren beyde Stränge in c und d durch Knoten vereinigt ſind und bey e ein Oehr bilden; Will man werfen, ſo faßt die volle Hand den Griff f; der Daumen greift in das Oehr e; der Stein x klemmt ſich zwiſchen die Stränge der Schnur in der Stelle c und d, und den Stock, der an dieſem Orte eine kleine Rinne hat. Indem der Daumen die Schnur anſtrammt, ſo erhält der Stein hier eine hinlänglich feſte Lage, und läßt ſich, durch einen heftigen Schwung mit dem Stabe, fortwerfen, wobey der Daumen im rechten Zeitpunkte die

Schnur fahren läßt. Man kann auf dieſe Art ſehr weit und heftig werfen. In Geſellſchaft iſt auch dieſe Uebung gefährlich, weil leicht Jemand getroffen werden könnte. Wählt man ſtatt der Steine eine feſte Scheibe von Pappe, etwa 6″ im Durchmeſſer, ſo iſt keine Gefahr mehr zu beſorgen und kleine Knaben erhalten eine ſehr angenehme Uebung.

5. Der Bogen iſt ohne Zweifel das erſte, urſprüngliche Schießgewehr der frühern Menſchenwelt, und noch bey allen unkultivirten Nationen die Hauptwaffe. Mit Unrecht iſt dieſes alte, ehrwürdige Geſchoß durch das Feuergewehr ſo ganz verdrängt, daß die Meiſten es nur noch als Symbol der kleinen Gottheit kennen, die in unſern Dichtungen ſo fleißig auf die Jagd geht. Ich muß zur Schonung des Raumes alles Hiſtoriſche übergehen; zur Ermunterung führe ich nur an, daß in keinem Lande vielleicht das Bogenſchießen höher getrieben wurde, als auf der großen brittiſchen Inſel. Sorgfältig pflanzte man dort an Gräbern und Wohnungen den Ibenbaum, weil er zum Bogen das trefflichſte Holz liefert. Auf dem Kirchhofe zu Fortingal in Schottland, ſtand 1772 noch die halbe Ruine eines ſolchen Stammes der 56′ im Umfang hielt. In der alten Ballade: The names of the three Archers werden 3 unübertreffliche Bogenſchützen aufgeſtellt, nämlich William Cloudesle, Adam Bell und Clym of the Cloughe. Der erſte ſchoß eine Haſelruthe auf 400 Schritt mitten von einander, und auf 120 Schritt ſeinem Sohne einen Apfel von dem Kopfe. In England, Frankreich, Holland, wahrſcheinlich auch in der Schweiz, wird das Bogenſchießen wenigſtens noch als Beluſtigung geübt.

Dem Erzieher empfehle ich den Bogen theils als bloße Beluſtigung der Kindheit. Ich kenne für den Knaben faſt

kein

kein reizenderes Vergnügen. Er bietet alle ſeine Kräfte auf, ſich ein ſo einfaches Geſchoß zu verfertigen und es zu gebrauchen; Wind und Froſt vergißt er über den weit und hoch fliegenden Pfeil. Iſt da nicht immer etwas gegen Langweile, gegen Unthätigkeit und weichliche Empfindung gewonnen? — Aber dieſe Uebung iſt auch echt gymnaſtiſch für den ganzen Körper wegen der Bewegung und techniſchen Bildung die damit verbunden, wegen der Uebung des Armes und der ungewöhnlich großen Schärfung des Blicks, die damit verknüpft iſt. Ich will dieß nicht weiter erläutern, ſondern den Raum benutzen, um den technologiſchen Theil des Gegenſtandes zu erörtern.

Es gibt mancherley ſchnellkräftige Körper, die zur Verfertigung eines Bogens bequem ſind, Stahl, Horn, nämlich die Hörner des Steinbocks, Fiſchbein, Ziegenhorn. Alles das iſt zu ſehr entlegen, und ein Bogen von Holz leiſtet vollkommen alles, wenn man nur eine gute Holzart dazu wählt. Unſere beyden Ahornarten, (Acer pseudoplatanus und platanoides) der Maßholder, (Acer campestre) die Stechpalme, (Ilex aquifolium) und mehrere andere Holzarten geben gutes Bogenholz, ganz vorzüglich aber der Ibenbaum, (Taxus baccata).

Man hat mancherley von einander abweichende Formen des Bogens. Unſere Zeichnungen 27, 28, 29 und 30 ſtellen vier von einander abweichende Geſtalten des Bogens dar. Bey allen nennen wir x x die Hörner oder Enden; diejenige Seite des Bogens, welche von x über b b bis zu x läuft, heißt die äußere; die, welche von x über c c nach x ſich erſtreckt, die innere Seite. Zwiſchen b b iſt der Griff.

Die Zeichnungen 27 und 28 ſtellen die beyden einfachſten Arten des Bogens dar, die ſich aus einem einzigen

Stücke verfertigen laſſen. Man ſchneidet das Holz dazu am beſten im Winter ab, und wählt ein Stück von gleichem Wachſe, das am dünnen Ende nicht gar zu verjüngt ausläuft, und welches vor allen Dingen gar keine Aeſte, oder wenigſtens keinen auf derjenigen Seite hat, welche zur äußern Seite des Bogens werden ſoll. Bey der Bearbeitung läßt man das Griffende völlig rund ſtehen, wie es gewachſen iſt, es müßte denn zu ſtark ſeyn, und in dieſem Falle nimmt man an der innern Seite zwiſchen c c etwas Holz weg, doch ſo daß dieſe Stelle rund bleibt. Von c nach x, auf beyden Seiten, wird das Holz entweder platt weggearbeitet, ſo daß der Querſchnitt einen kleinen Halbkreis gibt, Zeich. 31 a, oder man nimmt, nachdem dieß geſchehen, wenn die Breite zu groß würde, auch noch die ſcharfen Kanten weg, ſo daß nun der Durchſchnitt ausſieht wie Zeich. 31 b. In allen Fällen und bey allen Formen des Bogen wird das Holz nach den Enden x x hin nur an der innern Seite ſo weggearbeitet, daß beyde Seiten verjüngt in ihre Enden auslaufen; auf der äußern Seite darf nicht der mindeſte Schnitt geſchehen. Iſt dieſe Bearbeitung am friſchen Holze ſo vollendet, daß, nach häufigen Verſuchen, die man während der Arbeit anſtellt, keine Stelle zu ſchwach iſt, ſo kann man das ſo vorbereitete Holz, wenn es nicht von Natur ſchon eine bogenförmige Krümmung hat, in einer gebogenen Stellung trocknen laſſen. Es kann ſogar nicht ſchwer halten, den Enden eine auswärtsgehende Krümmung wie bey dem Bogen 30 zu geben, wenn man das feuchte Holz über Feuer erhitzt und ſchnell in dieſe Stellung zwingt. Iſt der Bogen endlich ausgetrocknet, ſo kann man die Senne entweder unmittelbar an den Enden x x befeſtigen, oder dieſe auch mit Hornſpitzen einfaſſen, oder mit Meſſing beſchlagen.

Künſt-

Künſtlicher iſt der Bogen 27, wenn die äußere Seite ganz platt gearbeitet, und mit einer einzigen über dieſe ganze Seite hinlaufenden Fournirplatte von einer zähen Holzart belegt iſt. Dieſe Platte wird eben ſo aufgeleimt, wie es beym Fourniren gewöhnlich iſt. Die Kalmüken machen häufig ihre gemeinen Bogen aus mehrern ſolchen zuſammengeleimten Platten von Ulmen- oder Fichtenholz.

Die beyden Bogen 29 und 30 ſind ſchon künſtlicher in ihren Krümmungen. Es möchte ſchwer halten, ein Stück Holz zu finden, daß dem Bogen 30 ähnlich gewachſen wäre. Solche Bogen werden daher aus 2 Theilen zuſammengeſetzt, die in der Stelle des Handgriffes ſtark zuſammengeleimt und mit einer Schnur ſo feſt als möglich umwickelt ſind. Dieſe Zuſammenfügung habe ich bey Bogen auf die beyden, durch Zeichn. 32 angegebenen, Arten geſehen; nämlich durch ſchräges Zuſammenfügen a, oder Zuſammenſtecken in einander b. In dieſer Zeichnung ſieht man die äußere Seite des Griffes.

Häufig verfertigt man den Bogen ſo, daß die Mitte des Griffs nicht in der Mitte des Bogens liegt, ſondern vielmehr das eine Ende des Griffes. Dieſe Fabrikation zielt darauf ab, daß der Pfeil genau in der Mitte des Bogens angelegt werden kann, wenn die linke Hand den Bogen ſo faßt, daß jenes Ende des Griffes oben zwiſchen dem Daumen und Zeigefinger liegt. Ich halte dieſe Einrichtung nicht bloß für unnöthig, ſondern auch darum für fehlerhaft, weil dadurch die Hand, welche den Bogen hält, aus der Mitte des Inſtruments gerückt wird, wo ſie durchaus liegen ſollte.

Ferner richtet man die Bogen oft ſo, daß die beyden Enden, wenn man die Mitte zum Schuß gehörig mit der Linken gefaßt hat, ſich ſeitwärts rechts herausbiegen.

Man will dadurch verhüten, daß die Senne beym Abſchnellen die linke Hand nicht treffe. Auch dieſe Einrichtung iſt nicht nothwendig, und an etwas ſtark gekrümmten Bogen völlig überflüßig.

Die Länge des Bogens iſt ſehr willkührlich von 4 bis 7′ Leipz., oft um einen Fuß länger als der Bogenſchütze ſelbſt, oft beträchtlich kürzer. Sehr gekrümmte Bogen können nicht ſo lang ſeyn als die faſt geraden, weil ſie zu lange Pfeile erfordern würden. Ein guter Bogen muß im hohen Grade ſchnellkräftig, aber nicht ſtarr und ſteif, ſondern vielmehr geſchmeidig ſeyn. Er muß immer im kühlen aufbewahrt werden, damit er nicht zu ſpröde wird. Die Senne des Bogens wird entweder aus einer hanfenen Schnur oder aus Darmſeiten gemacht.

Die Pfeile werden am bequemſten von feinjährigem und völlig gerade gewachſenem Fichtenholze verfertigt. Das Holz muß gerade ſpalten, und nur aus geſpaltenen Stücken laſſen ſich gute Pfeile hobeln. Ein guter Pfeil iſt vollkommen gerade, glatt und rund. Am geſiederten Ende kann er ein wenig verjüngter auslaufen. Die Dicke iſt ſehr beliebig, bald wie ein ſtarker Pfeifenſtiel, bald wie ein ſchwacher kleiner Finger. Die Spitze wird mit Horn oder Knochen eingefaßt, oder nur mit Zinn umgoſſen, oder mit Eiſen beſchlagen, bald ſtumpf, bald mit einer runden, oder einer lanzettförmigen Spitze verſehen. Spitzige Pfeile dürfen Knaben nur unter guter Aufſicht führen. Das entgegengeſetzte Ende hat eine kleine Kimme zum Einlegen der Senne. Dieſe Kimme wird entweder bloß ins Holzende geſchnitten, oder man garnirt dieſe Stelle mit Horn, in welches die Kimme gemacht wird.

Ein wichtiges Stück an einem guten Pfeile macht die Befiederung; denn ein gut geſiederter Pfeil geht

viel

viel genauer. Es iſt nicht gleichgültig, was für Federn man dazu nimmt. Nationen, denen der Bogen noch das einzige Schießgewehr iſt, nehmen dazu nicht die Federn aus der Schwinge eines Vogels, ſondern immer nur aus dem Schwanze, weil die Fahnen der Schwanzfedern gerade, jene gekrümmt gewachſen ſind. Dieſer Umſtand hat Einfluß auf die Bewegung des Pfeils. Am beſten ſind die Schwanzfedern großer Raubvögel, doch kann man ſich auch mit denen, anderer Vögel behelfen. Die Fahnen werden von dem Körper der Feder abgezogen und in Stücken von etwa 4 bis 6'' Länge an dem hintern Theile des Pfeils feſtgeleimt. Dieſe Befiederung kann mit der Axe des Pfeils völlig parallel gehn, dann geht der Pfeil ohne Rotation um ſeine Achſe, ſoll er ſich aber im Fluge ſtets um ſeine Achſe drehen, ſo wird die Befiederung ein wenig ſchräg laufend auf dem Pfeile befeſtigt. Ich brauche es ja wohl kaum zu erwähnen, daß die Befiederung doppelt, und zwar, auf zwey einander entgegenſtehenden Stellen des Pfeiles angebracht wird. Man macht ſie auch wohl dreyfach. Da zu lange Fahnen den Flug des Pfeiles merklich hemmen, ſo werden ſie ſtark verſtutzt.

Ueber den Gebrauch des Bogens muß ich noch einiges beyfügen. Der Schütze faßt den Bogen mit der Linken gerade in die Mitte, oder doch nur ſehr wenig tiefer herab. Er hält ihn mit ſtraff ausgeſtrektem Arme vor ſich hinaus, ſo daß er mehr oder weniger ſenkrecht iſt, je nachdem es nun der höhere oder niedrigere Standpunkt des bezielten Gegenſtandes erfordert, aber nie hält man den Bogen ſo quer horizontal wie die Biegel einer Armbruſt. Die Kimme des Pfeiles wird an die Mitte der Senne gelegt, das entgegengeſetzte Ende deſſelben ruhet entweder auf dem Daumen, oder zwiſchen den beyden erſten Fingern der Lin-

ken

ken. Zwiſchen dem Daumen und dem zuſammengebogenen Zeigefinger faßt die Rechte den Pfeil, und zieht dieſen und mit ihm die Senne ſchnell, mit voller Kraft zurück. Im höchſten Punkte der Anſtrengung läßt man die Senne frey, und ſie ſchnellt den Pfeil mit voller Gewalt fort. Nie wird ein echter Bogenſchütze entſtehn, wenn er ſich gewöhnt, die Senne anzuſtrammen, im höchſten Punkte feſtzuhalten, dann auf dem Pfeile hin mit dem Auge zu zielen, und endlich die Senne zu entlaſſen. Dieß Benehmen iſt ganz verwerflich und zu ängſtlich, als daß es zur echter Fertigkeit führen könnte. Ich empfehle ein freyes Benehmen. Hat man ſich an ſeinen Bogen und an eine in Abſicht auf Größe und Schwere beſtimmte Art von Pfeilen gewöhnt, ſo erhält man bald ein richtiges Gefühl, einen ſichern Takt auf den erſten ſchnellen Blick des Auges den Bogen und die Fauſt richtig zu ſtellen, und ohne obiges Zielen den Pfeil richtig abzuſchießen. Uebung ſelbſt kann ich nicht geben. Knaben müſſen auf ihren Wanderungen im Herbſt und Winter, Bogen und Pfeile mit ſich führen, da iſt jeder Stein und Baum ꝛc. ein Ziel, und die Uebung geſchieht ohne Verletzung der koſtbaren Zeit. Iſt man auf dieſe Art ſchon geübt, dann ſind förmliche Wettſchießen, nach Scheibe und Vogel angenehme Beluſtigungen. — Le Vaillant gibt in ſeiner zweyten Reiſe B. II. S. 244 f. einige Theorie über das Bogenſchießen, ich übergehe ſie, da ſie keine Fertigkeit bewirken kann.

6. Das Feuergewehr. Der Raum verbietet es, umſtändlich über dieſe nicht unwichtige Uebung zu ſeyn. Ich kann ſie nur im allgemeinen empfehlen, und die Gründe angeben, warum ich ſie in meinen Plan aufgenommen habe. Die Jugend hat am Schießgewehr ungemein viel Wohlgefallen. Wer iſt im Stande, ſie immer zu hüten,

zu-

zumal wenn ſie heranwächſt und mehr Freyheit genießt? Da das Feuergewehr nur dann gefährlich iſt, wenn man nicht gehörig damit umzugehen weiß, ſo iſt es am rathſamſten, der Jugend förmliche Anleitung zu geben, ihr theoretiſche und praktiſche Kenntniſſe über die Einrichtung und Behandlung des Feuergewehrs zu ertheilen, und ihr durch die Sorgſamkeit, die man auf Ladung und Handhabung eines Gewehrs verwendet, ein lebendiges Beyſpiel zu geben, wie ſie ſich zu benehmen hat. Tauſend und aber Tauſend gehn mit Flinten und Büchſen um, ohne die Eigenſchaften des Pulvers, die Einrichtung eines Gewehrs, die Ladung und Behandlung zu kennen; iſt es ein Wunder, wenn oft Unglück geſchieht? Man hält die Vorſchriften der Diät jetzt mit recht für ſehr wichtig, aber es iſt doch wahrlich mehr als üble Diät, wenn man ſich lahm oder todtſchießt, bloß darum, weil man die Regeln nicht kennt, nach denen man ſich beym Gewehr zu richten hat. Man ſollte daher den Jüngling damit bekannt machen. — Ueberdem befördert der Gebrauch des Feuergewehrs, die männliche Unerſchrockenheit, ſchärft den Blick und übt den Arm, zumal wenn man dem Jüngling Gelegenheit gibt, ſich im Büchſenſchießen zu üben, und ihn anhält, aus freyer Fauſt, ohne Auflegen nach dem Ziele zu ſchießen.

Neunzehnter Abſchnitt.

Baden und Schwimmen.

Ich werde nicht nöthig haben, es erſt zu ſagen, daß der Knabe ſchwimmen lernen muß.

(Locke.)

Die Schriften der Aerzte über das Bad machen eine kleine Bibliothek aus. Wollte man die verſchiedenen, darin enthaltenen Meynungen herausziehen, ſo würde man in ihnen, gerade ſo wie in den Gegenſtänden der Mode, die heute das Gegentheil von dem ſind, was geſtern da war, die offenſten Oppoſitionen finden. Ich habe darein nichts zu ſagen, die gegenſeitigen Meynungen nicht zu prüfen, noch weniger bürdet man es mir auf, ſie zu vereinigen. Meynungen ſind von jeher Artikel der Mode geweſen. Man nimmt ſie an, und legt ſie ab, ſo wie die ſubjektive Ueberzeugung es befiehlt. So waren die Meynungen über das Bad ſeit vielen Jahrhunderten dem Wechſel unterworfen; jetzt war nur ein Lacedämoniſches

kaltes, dann nur ein warmes, oft gar keines im Anſehn.

Ein angeſehener Arzt, **Markard**, hat die verſchiedenen Bäder genau geordnet; er nennt **heiße** diejenigen, die über 96° Fahrenh. hinausgehn, **warme** oder **laue** zwiſchen 96 und 85; **kühle** zwiſchen 85 und 65; **kalte** zwiſchen 65 und 32. *) Er hat ſeine Gedanken über die Natur der verſchiedenen Bäder angegeben, die warmen vertheidigt, ohne dabey die **kalten**, folglich noch weniger die **kühlen** zu verwerfen. Man kann ihn nachleſen und ſeine Maßregeln dann ſelbſt nehmen. Da ich ſelbſt ſtark überzeugt bin, daß die Natur das Wohlſeyn des geſunden Menſchen nicht ſo gar ängſtlich an die Grade, weder der Breite, noch des Thermometers knüpfte, ſo kann ich ſelbſt, weder das warme, noch kühle, noch kalte Bad, geradezu herabſetzen. Da aber unſer Klima im Sommer zu den heißen, im Winter zu den ſehr merklich kalten gehört; ſo zielt dieſer Umſtand ſchon darauf hin, daß wir weder auf die eine noch auf die andere Art des Bades beſchränkt ſind; noch mehr darauf, daß wir unſern Körper ja nicht weichlich machen, und etwa einſeitig an das warme Bad gewöhnen dürfen. Eben darum gebe ich dem kühlen Bade in Flüſſen, und den nicht zu niedrigen Graden des kalten den Vorzug, bey der allgemeinen Regel: **Bade wie es dir wohl bekommt.** Sollten Theorien und Aerzte, wie es mir ſchon wiederfahren iſt, hierin entgegen ſeyn, ſollten ſie einſt das warme ſo emporheben, daß dieſes unter gänzlicher Vernachläßigung des kühlen und kalten die Oberhand erhielte, was

*) J. M. Markard über die Natur und den Gebrauch der Bäder. Hannover 1793.

was bey dem allgemeinen Hange zum Weichen und Angenehmen ja wohl möglich wäre, ſo darf ich als Laie nichts dagegen haben; aber im Namen der pädagogiſchen Welt bitte ich ſie — uns andern das Schwimmen zu erlauben.

Indeß ſo weit ſind wir noch nicht, wenn beſonders Hufeland und Markard das laue Bad empfohlen, ſo haben ſie das kühle und kalte darum nicht proſcribirt. weder als ein ſehr wirkſames Mittel in beſtimmten Krankheiten, noch als ein diätetiſches; ſie haben nur die Bedingungen näher angegeben, unter denen es zu gebrauchen iſt. Dieſer Umſtand verdiente eine ſorgfältige Auseinanderſetzung; aber der Raum beſchränkt mich, ich muß die Leſer auf Markard verweiſen und mich damit begnügen, Aeltern und Erziehern, die durch die Empfehlung des lauen Bades irre geworden ſind, dieſes zur nähern Unterſuchung zu überlaſſen.

Mein Thema iſt hier nur das kühle und kalte Bad in Gewäſſern unter freyem Himmel, angerechnet von den wärmern Tagen des Frühlings bis in den Herbſt hinein. Ich denke mir dieſe Art des Bades, indem ich als Pädagog ſchreibe, nie anders als mit Schwimmen verbunden, weil dadurch der Nutzen deſſelben ungemein geſteigert wird. Ein ſolches Baden hat ſeinen entſchiedenen, großen Nutzen für geſunde Knaben und Jünglinge. Fur geſunde ſage ich; denn nur dieſen beſtimme ich die ganze Gymnaſtik; der kränkliche bedarf immer beſonderer Vorſchriften, auf die ich hier nicht Rückſicht nehmen kann. Die Vortheile des kühlen und kühlern Bades mögen hier ſummariſch ſtehen: Reinlichkeit, Erfriſchung des Körpers, Stärkung der Haut, der Muſkelfaſer und Nerven; Beförderung der unmerklichen Ausdünſtung, ſtarke Anregung der

Zirkulation, Hebung mancher Stockungen, Steigerung der Eßluſt, trefflicher Schlaf, Gewöhnung des ganzen Körpers und beſonders der Haut an rauhere Eindrücke, und daher mehr Dauer gegen ungünſtige Eindrücke der Witterung; kurz und mit einem Worte, eine derbere, männlichere Energie des ganzen Körpers. Das iſt ohne alle Schminke, ganz regiſtermäßig, was ſich von dem Baden in offenem Waſſer ſagen läßt; aber es iſt wahr; ſelbſt Markard gibt es zu. Die Hitze des Tages hat dich abgeſpannt, wie den Neapolitaner der traurige Sirocco; mit deutlicher Trägheit ſchleichſt du zu dem Gewäſſer, ein einziger Sprung, und du biſt im Nu widergebohren; das erfriſchende Klima des Frohſinns hat dich plötzlich und gewaltſam ergriffen; auf einmal dringt neues Leben durch alle Glieder, dein Geiſt iſt heiter. Das iſt noch ein großer Nebenvortheil!

Mit dem allen will ich dem warmen Bade ſeinen Nutzen keineswegs abſprechen. Die Sache iſt relativ. Nehmt in Gedanken ein Quantum des ſchönen Gewäſſers im Sommer, verſetzt es in die Strenge des Winters, und ihr werdet es warm finden, wenn ihr euch hineinbegebt. Sollte darum die Wirkung anders ſeyn, weil ihr die Zeit wechſeltet? Nimmermehr!

Baderegeln. 1) Jahrszeit, Tagszeit und Temperatur des Waſſers. — Fange das Baden an in den wärmſten Tagen des Frühlings und Sommers, und dann immer erſt gegen Abend, weil dann das Waſſer am meiſten durch die Sonne erwärmt iſt. Wer es darauf anlegt, ſeine Haut allmählig gegen die Eindrücke der Witterung abzuhärten, der bade in Hinſicht auf Tageszeit nach und nach früher, morgens und frühmorgens; dann wird er ſelbſt im Herbſte das Bad noch nicht zu kalt

fin-

finden. — 2) Beſchaffenheit des Waſſers. — Man wähle reines, friſches Waſſer der See, der Flüſſe, der Teiche, wenn dieſe letzten viele eigene Quellen, oder ſtarken Zu- und Abfluß haben. — 3) Zeit des Badens in Rückſicht auf den Körper. Man bade nie, wenn man Empfindung von zufälliger Kränklichkeit an ſich bemerkt. Man bade nie, ſo lange als die Verdauung noch nicht vollendet iſt; alle Aerzte verbieten das. Eben darum iſt die Zeit von frühmorgens bis einige Zeit vor dem Mittagseſſen, ſo wie 4 bis 5 Stunden nach demſelben, die bequemſte. Das alles iſt rathſam; aber nicht nothwendig. Biſt du ein guter Schwimmer und ein Menſch iſt in Noth, ſo wirſt du von der Tafel aufſtehn, ihn retten und dann dennoch trefflich verdauen! — 4) Vorbereitung zum Bade. Muß man weit gehen, um zum Waſſer zu kommen, ſo iſt Erhitzung möglich. Erhitzt darf man aber nie ins Waſſer ſpringen. Man warte am Ufer, bis dieſe ſich legt, dann kleide man ſich plötzlich aus und ſpringe ohne Aufſchub ins Waſſer. Entblößt die Abkühlung abzuwarten, iſt durchaus noch weniger rathſam, zumal für Perſonen, die nicht mehr jung und gar an ein warmes, ſchlaffes Leben gewöhnt ſind. Knaben und Jünglinge thun dieß freylich eher ohne Nachtheil. Man warte bey der Abkühlung nicht bis zum Fröſteln, ſondern nehme, zur Reſiſtenz gegen die Kühle des Waſſers, einen noch etwas lebhaften Blutumlauf mit ins Bad. Eben darum iſt es ſehr gut, vor dem Bade einige Bewegung zu haben. Auf den Schweiß, den die Hitze des Tages auspreßt, iſt wenig zu achten. — 5) Art das Bad zu nehmen. — Man kann den Kopf vorläufig und ſchnell durch einige Hände voll Waſſers abkühlen, das iſt nicht unrecht. Eine elende Art iſt

es aber, ſchrittweiſe ins Waſſer zu gehen; nach beſſerer Methode ſpringt man, und nach der beſten ſchießt man mit dem Kopfe voran ins Waſſer. Wer ſich aus Furchtſamkeit hiezu nicht entſchließen kann, benetze Kopf und Bruſt, laufe bis hoch über die Kniee ins Waſſer und werfe ſich ſchleunig unter die Oberfläche nieder. — 6) Verhalten im Bade. Man ſey im Bade nicht unthätig; ſchwimme wenn man kann, oder reibe ſich mit wollnem Zeuge den Körper. Der Kopf muß oft untergetaucht werden, zumal wenn es nicht möglich iſt, im Schatten zu baden. — 7) Dauer des Bades. Es iſt vergeblich, hier eine Zeit feſtſetzen zu wollen. Alles kommt auf die Temperatur des Waſſers, auf die Leibesbeſchaffenheit, auf Ruhe oder Bewegung im Bade an. Bey merklich kaltem Waſſer, an ſehr kühlen Tagen, iſt für das ruhige Bad eine einzige Minute ſchon genug; bey größerer Wärme ſind 5 bis 15 Minuten nicht zu viel, und beym Schwimmen iſt eine Stunde und mehr, im geringſten nicht ſchädlich. Es gibt eine Hauptregel: Bleib im Waſſer, ſo lange es dir behagt; verlaß es, wenn die Kälte dich ſchauern macht. — 8) Verhalten nach dem Bade. Junge derbe Leute ſpringen nackend, mit naſſem Körper im ſtärkſten Winde herum, und laſſen ſich von ihm abtrocknen. Ihre lebhafte Zirkulation macht das alles unſchädlich. Für andere iſt es rathſam, ſich nach dem Bade ſchnell abzutrocknen, auch wohl die Haut mit einem Tuche ſanft zu reiben, und ſich ſchnell anzukleiden. Für Alle aber iſt es heilſam, ſich nach dem Bade einige Bewegung zu machen.

Wenn man bey der erſten, etwas merklichen Anwandlung des Froſtes das Bad verläßt, und nach dem

Abtrocknen das erſte Kleidungsſtück überwirft: ſo empfindet man eine angenehme Wärme, die ſich allmählig über den ganzen Körper verbreitet, und mit ihr ein Wohlbehagen, das ſich durch den Körper ſchnell dem Geiſte mittheilt. Man iſt abgekühlt und erfriſcht, ohne zu frieren. Dieſer Zuſtand iſt das Merkmal von der Zuträglichkeit des Bades. — Uebelbehagen, Frieren, Eigenommenheit des Kopfs ſind Folgen davon, daß man entweder zu lange im Waſſer blieb, oder den Kopf zu wenig abkühlte, oder das Bad zu kalt gebrauchte, oder endlich daß man, wenn dieſe Folgen ſich immer zeigen, zum kalten Bade überhaupt zu wenig Körperkraft beſitzt. Das iſt in der Kürze alles, was ich von dem Baden, beſonders in praktiſcher Hinſicht, zu ſagen habe. Mit inniger Freude ſeh ich, daß mehrere Schulen, Erziehungsanſtalten und höhere Schulen in verſchiedenen Gegenden meines Vaterlandes Einrichtungen zum Baden getroffen haben, ja daß durch eine Gubernialverordnung den ſämmtlichen Lehrern in Böhmen angedeutet wurde, der Schuljugend das Baden unter Aufſicht und an beſtimmten Plätzen zu geſtatten.

Vom Schwimmen.

Der Nutzen des Schwimmens iſt ſchon ſeit den älteſten Zeiten anerkannt, und eben darum ſtand dieſe Uebung ſchon bey den Griechen in hohem Anſehen. Es vereinigt zuvörderſt alle guten Wirkungen des Badens in ſich, und unterſtützt dieſelben in mancher Hinſicht. Am anerkannteſten iſt der Nutzen dieſer vortrefflichen Uebung in ſofern ſie als ein Rettungsmittel in Waſſersgefahr betrachtet werden kann. Weniger hat man bisher wohl die Wirkungen ins Auge gefaßt, den dieſe mannhafte Kunſt auf den Körper des

des Menſchen äußert. Es gibt eine Menge trefflicher Uebungen, die darauf angelegt ſind, die Muſkelkräfte des Körpers zu erhöhen; aber der ganze gymnaſtiſche Kurſus hat nicht Eine Uebung aufzuweiſen, die es auf die Art thäte, wie das Schwimmen; weil nicht eine einzige den menſchlichen Körper in den beſondern Stellungen und den beſondern Umſtänden in Anſpruch nimmt, wie dieſe. Es ſind beſonders die Muſkeln der obern und untern Glieder, die hier in Arbeit genommen werden, vorzüglich die der Bruſt und Arme. Ich habe Zöglinge gehabt, welche dieſe Bewegung 4, 5 — 6, 7 Viertelſtunden ununterbrochen hintereinander fortſetzten. Würde dieß möglich ſeyn, wenn nicht die Kühlung des Waſſers gleichſam durch Stählung den Muſkeln zu Hülfe käme? Dieſer Umſtand iſt von Bedeutung. Hier iſt Anſtrengung des Körpers unter fortdauernder Stärkung; der mechaniſche Eindruck des Waſſers vereint ſich mit dem der Muſkelbewegung. Iſt daher irgend eine Uebung geſchickt, dem Körper Muſkelkraft zu geben, ſo iſt es dieſe. Ferner iſt dieſe Uebung ſehr heilſam für die noch unausgebildete Bruſt der Jugend. Die Anſtrengung der Lungen iſt hier ohne alle Erhitzung, ſie athmen freyer und tiefer, das ganze Bruſtgewölbe wird durch die Haltung des Körpers und die Bewegung der Arme nach vorn hinausgetrieben; es gibt kein Mittel die Bruſt des Knaben ſchöner zu wölben als dieſes. Und endlich, entwickelt nicht das Schwimmen die Keime des männlichen Muthes, kann es nicht in ſo manchem Falle als Praxis den moraliſchen Grundſätzen zu Hülfe kommen? — Doch ich breche ab, um zur praktiſchen Anweiſung überzugehen. *)

Der

*) Eine vollſtändige Anweiſung kann hier nicht Platz finden; denn ſie würde ſechs bis acht Bogen wegnehmen. Ich be-

Der menſchliche Körper iſt leichter als Waſſer, aber ein feſtes Verhältniß findet nicht ſtatt. Begäben ſich eine ganze Reihe von Perſonen ins Waſſer und verhielten ſich durchaus leidend, ſo würden nicht alle gleich tief unterſinken, ſondern dieſe mehr, jene weniger.

Die Schwimmkunſt lehrt diejenige Haltung des Körpers und diejenigen Bewegungen ſeiner Glieder, wodurch die ſpecifiſche Leichtigkeit unterſtützt, und die Fortbewegung im Waſſer möglich gemacht wird. Die Theorie dieſer Bewegungen gründet ſich auf die Theorie des Ruders. Wenn ſich ein Körper im Waſſer fortbewegt, ſo findet er Widerſtand, und dieſer iſt um ſo größer, je breiter die Fläche iſt, die er ihm entgegendrängt, und um ſo geringer, je kleiner und ſchneidender jene Fläche iſt. Will man ſeinen eigenen Körper vermittelſt der Glieder fortrudern, ſo werden die obern und untern Glieder bey dieſem Ruderſchlage oder Streichen ſo bewegt, daß ſich die Schwimmflächen, d. i. die breitern Flächen jener Glieder dem Waſſer entgegenſetzen. Iſt aber dieſes Streichen vollendet und die Glieder ſollen wiederum in den Anfangspunkt des Ruderſchlages zurückgezogen werden, um von da einen neuen zu beginnen: ſo geſchieht dieſe Rückbewegung ſo, daß die ſchmalen oder ſchneidenden Seiten jener Glieder

ſchränke mich daher auf die wichtigſten Schwimmübungen und lege es darauf an, ſie ſo deutlich vorzutragen, daß jeder danach das Schwimmen lehren und lernen kann. Uebt man dieſe wenigen Arten des Schwimmens nur völlig ein, ſo haben alle übrigen gar keine Schwierigkeit mehr und ergeben ſich von ſelbſt. Will man ſich aber vollſtändiger über den Gegenſtand belehren: ſo leſe man mein: Kleines Lehrbuch der Schwimmkunſt zum Selbſtunterrichte ꝛc. Weimar, Induſt. Compt. 1798. 8 Bog. gr. 6.

der voranſtehn. Die vorzüglichſten Ruderflächen der Glieder ſind: die innere flache Hand und die daran gränzende Fläche des Unterarms bis zum innern Ellenbogengelenk; die äußere Hand; die Fläche des Schenkels vom Hüftgelenk bis zur Stelle der Knieſchnalle; die Fläche des Beines geht von da äußerlich weiter herab bis zum äußern Fußknöchel, der Fuß hat eine obere und untere Schwimmfläche.

Jedes Ruder iſt um ſo wirkſamer je länger es iſt. Gebraucht man die Arme verkürzt oder ſteif ausgeſtreckt beym Streichen, ſo macht dieß folglich einen merklichen Unterſchied. Ferner iſt der Widerſtand des Waſſers um deſto ſtärker, je ſchneller und kräftiger die Schwimmflächen durch daſſelbe fortbewegt werden. Dieſes Wenige mag aus der Theorie des Schwimmens hinreichen. Wer vollſtändigere Belehrung ſucht, findet ſie in meiner obigen Schrift.

Die Hauptarten des Schwimmens ſind: 1) Das Schwimmen auf dem Rücken; 2) auf der Bruſt; 3) das Waſſertreten; 4) das Tauchen; 5) das Schwimmen unter dem Waſſer. Ich werde ſie genau angeben; 6) das Nöthigſte über den Sprung ins Waſſer ſagen, und 7) die Lehrart nicht übergehen.

1. Das Schwimmen auf dem Rücken.

a. Das horizontale Liegen auf dem Rücken, und das Hangen im Waſſer. Dieſe beyden Arten des Schwimmens ſind darum äußerſt ſchätzbar, weil ſie gar keine Anſtrengung der Glieder erfordern und daher zum Ausruhen vortrefflich ſind.

Der Lehrling gehe bis an die Hüften ins Waſſer, lege ſich rücklings ſanft auf das Waſſer nieder, indem er den ganzen Körper ſtarr und gerade ausgeſtreckt hält.

Er biege ſich durchaus nicht in den Hüften, oder im Genick. Der ganze Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Waſſer, das Geſicht, die Oberfläche der Bruſt, Knie und Fußſpitzen ſind über dem Waſſerſpiegel, die Oberarme liegen angeſchloſſen an beyde Seiten. — Die Bewegung iſt ſehr einfach. Die Hände liegen mit ausgeſtreckten, aber aneinander geſchloſſenen Fingern dicht neben den Schenkeln, die Seite des Daumens tiefer, als die des kleinen Fingers. Aus dieſer Lage ſtreicht man, durch die gehörige Bewegung in dem Ellenbogen- und Handgelenken von den Schenkeln ſchräg abwärts hinab, in ganz kurzen, ſchnell auf einander folgenden Strichen, ſo daß die innern Handflächen gegen das Waſſer drücken, und den untern Körper, der ſonſt ſinken würde, über dem Waſſer erhalten. Sinken die Beine und Schenkel, ſo liegt die Urſach darin, daß man den Kopf nicht tief genug rücklings ins Waſſer ſenkt, oder vorzüglich auch darin, daß man die Hände zu weit von den Knieen herauf, nach den Hüften hin, arbeiten läßt. — Hülfen: Die Unterſtützung geſchieht mit der Hand unter dem Kreuze, oder durch Umlegung des Schwimmgürtels um den Unterleib.

Das Hangen im Waſſer kann bey dieſer Lection ſehr bequem mitgenommen werden. Der Lehrling hört mit der obigen Bewegung auf, und ſtreckt die Arme und Hände auf beyden Seiten gerade aus. Natürlich ſinken nun nach und nach erſt die Füße, die Kniee und Schenkel, dann der ganze Unterleib und der größere Theil der Bruſt unter das Waſſer. Der Körper hängt ſchief herab; der Kopf wird ſtark zurückgebogen, das Geſicht iſt gen Himmel gerichtet und ragt, oft ſogar mit dem Halſe und einem Theile der Bruſt, über dem Waſſerſpiegel hervor. Zum Erholen iſt dieſe Haltung vortrefflich.

b. Das Schwimmen auf dem Rücken, mit den Händen allein. Die Haltung des Körpers iſt völlig wie bey der vorigen Uebung; nämlich man liegt auf dem Rücken ſchräg im Waſſer, denn die Füße ſenken ſich beträchtlich; das Geſicht ragt frey über dem Waſſer hervor. Die Schwimmbewegung iſt einfach. Die beyden Arme und Hände ſind von beyden Seiten völlig ausgeſtreckt. Die Hände ſtehen ſchräg, denn die Daumen liegen höher, die kleinen Finger lagern ſich merklich tiefer. Aus dieſer Lage ſtreichen Arme und Hände, deren Finger, wie durchaus bey allem Schwimmen, dicht an einander gefügt werden, in einem Viertelsbogen bis hart an die Schenkel. Durch dieſes Streichen wird begreiflich der Körper kopfwärts fortgetrieben, und durch die ſchräge Haltung der Hände aus dem Waſſer herausgeſchoben. Die Rückbewegung der Hände iſt eben ſo einfach, man zieht die Hände von den Schenkeln wieder zurück, wobey die kleinen Finger vorangehn, und das Waſſer ſchneiden. Sind ſie wieder bis zur völligen Ausſtreckung gekommen, ſo drehet man die Hände wieder ſchräg, ſo daß die Daumen höher ſtehen.

c. Das Schwimmen auf dem Rücken, kopfwärts, bloß mit den untern Gliedern. — Dieſe Methode bildet eine der Hauptübungen der Schwimmkunſt. Bey einer ſehr bequemen Lage des Körpers hilft ſie ſo gut fort, daß man mit jedem Ruderſchlage etwa die ganze Länge des Körpers zurücklegt. Da ſie hierzu nicht einmal den Gebrauch der Arme verlangt, ſo ſtrengt ſie wenig an, und dient vielmehr zum Ausruhen der Arme und Bruſt, wenn man vorher auf der Bruſt geſchwommen iſt. — Die Haltung des Körpers iſt wiederum ſchräg wie vorhin. Man liegt auf dem Rücken,

ſo daß zwiſchen dem Waſſerſpiegel und der Perſon ein Winkel von ungefähr 40 Grad ſtatt findet. Der Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Waſſer, man ſieht gen Himmel. Die Oberarme drücken ſich dicht an beyden Seiten, die Hände falten ſich auf der Bruſt. — Die Bewegung iſt dieſe: Die Kniee werden vorläufig langſam in die Höhe gezogen, und dabey von einander geſperrt. Die Ferſen bleiben dagegen nahe an einander nicht weit von dem Geſäß. Aus dieſer Stellung wird mit den Füßen kraftvoll gegen das Waſſer hinabgetreten; aber keineswegs ſo, daß die Füße parallel hinabgehen, und die Beine nach dem Tritte parallel ſtehen, ſondern indem die Füße hinabfahren, ſo ſtreichen ſie dabey weit auseinander. Auf dieſe Art wirken nicht bloß die Fußſohlen, ſondern auch die äußern Flächen der Beine und Schenkel gegen das Waſſer, und der Körper wird mit ziemlicher Gewalt fortgedrückt, ſo daß bey jedem Striche die Arme und Hände ſammt der Bruſt über das Waſſer emportreten. Nach jedem Striche folgt die ſchon angegebne Zurückbewegung der untern Glieder. Die Wiederholung des Streichens geſchieht langſam, taktmäßig und zugleich mit einem Rucke des ganzen Körpers. Iſt es vollendet, ſo muß man das Fortgleiten des Körpers erſt ruhig bis zum Ende abwarten, ehe man die Kniee wiederum langſam heraufzieht. Die Hülfe wird mit der Hand im Rücken, oder durch den Gürtel gegeben.

d. Das Schwimmen auf dem Rücken mit den Armen und Beinen zugleich. — Dieſe Methode des Schwimmens iſt zuſammengeſetzt aus den unter b und c angegebenen Schwimmarten. Hat der Lehrling jene beyden gelernt, ſo kann er zu dieſer übergehen. Die Bewegungen ſind bey b und c ſchon angegeben, es

iſt

iſt daher nur nöthig, ſie zuſammen zu ſtimmen. Wenn die Kniee zum bevorſtehenden Stoße heraufgezogen werden, ſo ſtreckt man gleichzeitig die Arme an beyden Seiten langſam aus, wobey die Hände mit der Seite der kleinen Finger das Waſſer durchſchneiden. Geſchieht nun der Strich mit den untern Gliedern, ſo ſtreichen die Hände, wie in b angegeben, ihren Viertelsbogen bis an oder über die Schenkel. Der Körper gleitet mit vieler Schnelligkeit fort, und die Glieder bleiben nach unten hinaus ausgeſtreckt, bis die Gleitung vollendet iſt, dann beginnt die Rückbewegung von neuem. — Die Hülfe kann nur mit dem Schwimmgürtel gegeben werden.

2. Das Schwimmen auf der Bruſt.

a. Das Schwimmen auf der Bruſt gerade aus, mit den obern und untern Gliedern zugleich. — Dieſe Schwimmart iſt die vorzüglichſte von allen, und allen Schwimmern in allen Weltgegenden gemein. Wer nur dieſe vollkommen verſteht, von dem ſagt man ſchon: er kann ſchwimmen. Und in der That lernt jeder, der ſie verſteht, alle übrigen Schwimmarten ſehr bald von ſelbſt. Der Anfänger muß daher mit dieſer den Anfang machen. Ich würde ſie vorangeſtellt haben, wenn mich nicht die Regel: vom Leichtern zum Schwerern überzugehen, geleitet hätte. Allein oft, und hier gewiß, iſt es gut, das Schwerere voran zu lernen. Die Vorzüge dieſer Schwimmmethode liegen darin, daß der Schwimmer nach der Gewohnheit des Gehens nur vorn hinaus agirt; daß die Werkzeuge des Athmens vollkommen frey über dem Waſſer bleiben, denn nicht bloß der Kopf und Hals, ſondern ſelbſt die Schultern, ſteigen über dem Waſſerſpiegel hervor; daß man die ganze Waſſerfläche im Ge-

Geſicht behält, und danach ſeine Richtung nehmen kann; endlich daß ſie ungemein ſchnell forthilft.

Lage des Körpers. — Der Schwimmer liegt ſchräg im Waſſer auf der Bruſt, mit den Beinen viel tiefer. Nur nach vollendetem Streichen ſteigen die untern Glieder mehr herauf und dieß iſt ſehr vortheilhaft, weil dann der fortgleitende Körper dem Waſſer weit weniger Fläche entgegenſetzt. — Kopf und Hals ſind ſtark rückwärts gebogen, die Bruſt ſteht hochgewölbt hervor, der Rücken iſt einwärts gebogen. Die Arme ſind vor dem Geſichte hinausgeſtreckt; die Hände liegen nah unter dem Waſſerſpiegel und mit dieſem nicht horizontal, ſondern mit den Daumen etwas tiefer als mit den kleinen Fingern. — Die Schenkel ſind von einander geſpreitet, die Knie folglich weit von einander. — Die Hüftgelenke ſind nur wenig oder gar nicht gebogen; aber die Kniegelenke deſto mehr, denn die Füße ſind heraufgezogen bis nah ans Geſäß, und einander ſehr nahe. Die Fußſpitzen werden ſtark ausgeſtreckt, ſo daß die obern Fußflächen mit den Beinen einen möglichſt ſtumpfen Winkel machen. — Dieß iſt pünktlich genau die Haltung der Glieder nach geſchehener Zurückbewegung, folglich unmittelbar vor dem Streichen oder der eigentlichen Schwimmbewegung.

Schwimmbewegung. Jede Hand ſtreicht aus jener Lage in einem Viertelsbogen ſeitwärts aus. Dieſer Bogen hebt gleich unter der Waſſerfläche an, wo Anfangs die Hände liegen, und ſenkt ſich allmählich tiefer, ſo wie auch die Daumen immer mehr nach unten zu ſtehen kommen, jemehr ſich der Bogen ſeinem Ende nähert. Durch dieſes Niederſenken des Bogens wird der Körper mehr gehoben und durch das Niederdrehen der Daumen erhält die Hand eine Lage in der ſie mit der innern Fläche zurück-

drückt und den Körper vorwärts treibt. Schwimmt man mit voller Anſtrengung, ſo werden die Arme beym Streichen ſteif gehalten, will man gemächlicher verfahren, ſo läßt man ſie etwas gebogen. Ganz vergebliche Arbeit iſt es, mit den Händen nicht bloß einen Viertelsbogen, ſondern einen Halbkreis bis an die Hüften zu machen. — Anfänger müſſen ſich ſehr hüten während des Streichens die Hände ſo weit herumzudrehen, daß die innern Flächen gegen den Waſſerſpiegel heraufblicken; ſie würden ſich dadurch gewiß unter das Waſſer arbeiten.

Die Füße ſtreichen aus der anfänglichen, vorhin angegebenen, Lage in zwey Bogen weit auseinander und zugleich in die Tiefe, bis die Kniegelenke vollkommen geſtreckt ſind. Sie ſtreichen folglich durchaus nicht dicht nebeneinander vom Geſäß an in das Waſſer hinten hinab. Auch können ſie dieß nicht, weil die Kniee weit von einander ſtehen. Bey dieſem Streichen drücken die äußern Flächen der Beine und die obern der Füße rückwärts gegen das Waſſer, wodurch der Schwimmer nach vorn hinaus gleitet. Man iſt durchaus irre, wenn man ſich unter der Bewegung der Füße ein Treten nach hinten hinaus denkt, wobey die Sohlenfläche gegen das Waſſer ſtrebte. Iſt der Ruderſchlag mit beyden Beinen vollendet, ſo bleiben ſie nicht von einandergeſperrt ſtehen, ſondern nähern ſich in ausgeſtreckter Stellung einander, damit ſie der Fortgleitung des Körpers nicht hinderlich werden.

Zurückbewegung. Wir verließen ſo eben den Schwimmer nach der Vollendung eines Ruderſchlags. Da ſind ſeine Arme und Hände ſeitwärts, und die untern Glieder hinten hinausgeſtreckt. Um den nächſten Ruderſchlag zu beginnen, müſſen die Glieder zuförderſt in die Lage zurückbewegt werden, die ſie vor dem Streichen hatten.

ten. Dieß geſchieht ſo: Die Ellenbogen krümmen ſich, und die Hände ziehen ſich vor die Bruſt. Auf dieſem kurzen Wege ſchneidet die Daumenſeite voran. Sind ſie vor der Bruſt angelangt, ſo werden die Arme geſtreckt und beyde Hände fahren, mit einem Rucke des Körpers, wiederum vor dem Geſichte hinaus, wobey aber die innern Handflächen ja nicht gegen das Waſſer drücken, ſondern die Handſpitzen ſchneiden müſſen. Die Zurückbewegung der Füße iſt dieſe. Die Kniee trennen ſich ſanft von einander, ſie beugen ſich, und langſam ziehen ſich dadurch die Ferſen vor das Geſäß. Es iſt ein gewöhnlicher Hauptfehler: bey dieſer Action die Schenkel in den Hüften zu biegen, und die Kniee nach der Bruſt hinaufwärts zu bewegen. Aber eben dadurch arbeitet man ſich unter das Waſſer.

Zeitbeſtimmung. — Machte man alle obigen Schwimmbewegungen auch auf das trefflichſte, ſo würde man darum noch nicht ſchwimmen können, wenn dieſe Bewegungen, in Abſicht auf Zeit, nicht richtig zuſammengeſtimmt würden. Die gewöhnliche Meynung, die dahin geht, man müſſe mit Händen und Beinen gleichzeitig ſtreichen, iſt falſch. Man merke ſich folgendes genau: Die Bewegung und Zurückbewegung der Hände hat drey Abtheilungen; a) die Hände ſtreichen ihren Bogen; b) ziehn ſich vor die Bruſt; c) ſtrecken ſich vor dem Geſicht hinaus. Die Füße haben nur zwey Bewegungen, nämlich, d) ſie ſchlagen ihren Bogen; e) ſie bewegen ſich wieder zurück vor das Geſäß. Die Bewegung c der Hände fällt zuſammen mit d der Füße, d. h. die Ausſtreckung der Hände geſchieht in demſelben Augenblicke, wo die Füße den Ruderſchlag machen. Ich erkläre dieſes für das einzige echte Benehmen. Auf dieſe

Art öffnen die Hände und Arme in ſchnabelförmiger Geſtalt nicht nur dem Schwimmer die Bahn, ſondern da er durch den Ruderſchlag der Beine in demſelben Augenblicke kräftig unterſtützt wird, ſo wird es ihm dadurch möglich, die Ausſtreckung der Hände mit einem Rucke des ganzen Körpers nach vorn hinaus zu begleiten. Durch dieſe beyden Bewegungen c und d gleitet der Körper kräftig fort, und in demſelben Augenblicke, wo ſie vollendet ſind, ſtreichen die Hände ihren Bogen und kommen dem Fortgleiten des Schwimmers in dem günſtigſten Augenblicke zu Hülfe. — Die Hülfe gibt man am vortheilhafteſten mit dem Schwimmgürtel.

b. Das Schwimmen auf der Bruſt, ſeitwärts, mit den obern und untern Gliedern. Das Abgehende dieſer Methode von der vorigen iſt nur gering. Es beſteht in folgendem. Der Schwimmer, welcher nach der vorigen Methode ſchwimmt, dreht ſich etwas im Rücken, und ſtellt dadurch die Eine, wir wollen annehmen die rechte Schulter voran. Sie ſenkt ſich ins Waſſer, indeß die linke aufwärts gerichtet wird. Das Geſicht wendet ſich nach der linken Schulter. Die Schwimmbewegungen ſind ganz wie bey der vorigen Schwimmart. Nur eine kleine Abweichung entſteht in der Bewegung der Hände durch die veränderte Lage des Schwimmers; denn da die rechte Schulter voranſteht, ſo greift die rechte Hand weiter nach vorn hinaus als die linke, dagegen geſchieht der Strich mit der linken auch weiter zurück, als mit der rechten. Sehr vortheilhaft iſt dieſe Methode, weil die Schulter das Waſſer leichter durchſchneidet als die Fläche der Bruſt.

c. Das Schwimmen auf der Bruſt, gerade aus, und auch ſeitwärts mit beyden Beinen,

aber

aber nur mit einer Hand. — Man ſchwimmt völlig ſo wie unter a angegeben worden, und läßt die Eine Hand ruhen, um etwas damit über dem Waſſer zu tragen; oder man ſchwimmt völlig ſo wie unter c beſchrieben iſt. In dieſem letzten Falle bleibt allemal derjenige Arm in Action, deſſen Schulter man im Waſſer voranſtellt.

d. Das Schwimmen auf der Bruſt mit den untern Gliedern allein. — Die Bewegung der Füße iſt ganz dieſelbe wie bey dem Schwimmen auf der Bruſt a. Der Körper liegt etwas ſchräger im Waſſer. Die Arme werden an die Seiten gelegt, die Hände bilden zuſammengelegt vor der Bruſt einen Schnabel.

e. Das Schwimmen auf der Bruſt mit den obern Gliedern allein. — Die Bewegung der Hände iſt die alte, die oben bey a angegeben worden. Da die Beine geradeausgeſtreckt völlig ruhig bleiben, ſo ſenken ſie ſich tiefer, und die Lage des Schwimmers kommt dem Stehen näher.

3. Das Waſſertreten.

Die Aufgabe iſt, den Körper in einer ſenkrechten, oder doch nur wenig vor oder rückwärts geneigten Stellung ſo im Waſſer zu erhalten, daß Kopf und Schultern, ja wohl ſelbſt ein Theil der Bruſt über dem Waſſerſpiegel bleiben. Bloß die untern Glieder ſind in Action. 1) Entweder zieht man die Kniee wiederholt vorn herauf, und tritt mit beyden Füßen ſodann gleichzeitig ins Waſſer hinab, ſo daß die Fußſohlen und die untern Flächen der Schenkel gegen das Waſſer drücken; oder 2) man thut daſſelbe mit abwechſelnden Füßen; oder 3) man braucht die untern Glieder genau ſo wie beym Schwimmen auf der Bruſt, (oben 2, a) und zwar, entweder ganz ſo gleichzeitig

zeitig beyde Füße, oder einen um den andern; oder endlich 4) man zieht die Ferſe des einen Fußes vor das Knie des andern Schenkels, und ſchleudert dann den Fuß, durch ſchnelle Ausſtreckung des Kniegelenkes, ſchräg auswärts hinab. So wechſelt ein Bein mit dem andern ab. Anfänger welche die Schwimmart 2, a fertig können, lernen das Waſſertreten von ſelbſt. Bey den erſten Proben kann man ſich an dem Rande eines Kahns anhalten.

4. Das Tauchen.

Tauchen heißt willkührlich unter die Oberfläche des Waſſers hinabgehn. Zwey Schwierigkeiten widerſetzen ſich dem Tauchen: Mangel des Athems und die ſpecifiſche Leichtigkeit des Körpers. Will man tauchen, ſo zieht man im Augenblicke vorher die Luft ſtark in die Lungen, fühlt man hernach unter dem Waſſer Beängſtigung, ſo läßt man von Zeit zu Zeit ein wenig davon von ſich; dieß ſchafft jedesmal Erleichterung. Zur Bekämpfung der zu großen Leichtigkeit des Körpers iſt folgende Action die beſte.

Man ſtellt ſich ſenkrecht ins Waſſer, ſtreckt die Hände an den Schenkeln hinab, ſchließt die Finger nebeneinander, und ſchlägt mit ſteifen Armen und Händen von da auf beyden Seiten einen bogenförmigen Ruderſchlag nach dem Waſſerſpiegel herauf: ſo ſinkt der Körper augenblicklich und ſchnell zu einer beträchtlichen Tiefe hinab, zumal wenn man die Zehen ſo viel als möglich, nach unten hinab, oder nach oben hinauf zieht. — Will man mit dem Kopfe voran gehn, ſo ſenkt man ihn, im Schwimmen auf der Bruſt, ſchnell in das Waſſer und ſtreicht mit den innern Handflächen nach dem Waſſerſpiegel herauf. Iſt die Wendung erſt vollendet, und der Kopf dadurch unten, ſo helfen auch die Beine, indem ſie nach der Waſſerfläche hin-

aufſtreichen. — Um wieder herauf zu kommen, treten bey jenem erſten Benehmen die Füße ſtark gegen den Grund und ſchnellen den Körper heraufwärts, wobey die Hände mit den innern Flächen nach dem Grunde hinabſtreichen. Bey der zweyten Methode, muß man ſich erſt im Waſſer wenden, ſo daß die Füße nach unten kommen, und ſodann verfährt man, wie ſo eben geſagt iſt.

5. Das Schwimmen unter dem Waſſer.

Geübte Schwimmer rudern mit leichtigkeit 20, 30 Schritt und mehr unter dem Waſſer fort. Die Action der Glieder, die ſie dabey anwenden, iſt beynahe ganz die des Schwimmens auf der Bruſt, oben 2, a, nur muß jede Bewegung vermieden werden, die den Körper aus dem Waſſer heraustreibt. Man muß daher die nach vorn hinaus geſtreckten Hände ſo weit herumdrehen, daß die innere Handflächen den Druck nach dem Waſſerſpiegel hinauf, und zugleich nach den Füßen hin geben, und dabey die Beine ſo bewegen, daß ſie bloß nach hinten hinaustreten.

6. Der Sprung in das Waſſer.

Es iſt ſehr unangenehm, in das Waſſer zu gehen, ich muß daher für den Sprung hier einige Regeln angeben. Das Waſſer widerſetzt ſich jedem Körper, der ſich ihm mit einer breiten Fläche ſchnell entgegenbewegt. Man hüte ſich daher, mit dem flachen Leibe auf das Waſſer zu fallen. Springt man mit den Füßen voran, ſo werden dieſe an einander geſchloſſen, und um ſo viel vorgeworfen, daß der obere Körper, wann die Füße ins Waſſer ſchießen, ein wenig rückwärts geneigt iſt. Die Arme werden an die Seiten angedrückt, oder vor der Bruſt dicht zuſammengelegt. Geſchieht der Sprung mit dem Kopfe

vor-

voran, ſo bedeckt man die Stirn mit der flachen Hand, oder ſtellt beyde Hände über dem Kopfe ſo zuſammen, daß ſie einen Schnabel bilden, der den Eingang in das Waſſer eröffnet. Der Leib muß hierbey nicht auf das Waſſer fallen, ſondern der ganze Körper muß durch dieſe einzige Oeffnung hindurchſchießen, ſo daß nach den vorſtehenden Händen zuerſt der Kopf, dann die Schultern, dann Bruſt und Leib u. ſ. w., und zuletzt die Füße hindurchgehn.

7. Methode der Schwimmkunſt.

a. Der Lehrling muß ſich durchaus erſt mit dem Waſſer bekannt machen, d. h., der Eindrücke deſſelben, die ihm anfänglich ſo höchſt unangenehm vorkommen, völlig gewohnt werden, ehe an die Erlernung des Schwimmens gedacht werden kann. Bey manchem Knaben geht ein ganzer Sommer darüber hin. Hierin liegt die Hauptſchwierigkeit bey der Erlernung des Schwimmens. Man muß oft baden, oft den Kopf untertauchen, ſich mit dem ganzen Körper unter das Waſſer ſenken, um ſich an das Waſſer zu gewöhnen.

b. Zur Erlernung des Schwimmens iſt ruhiges Gewäſſer am bequemſten. Man wähle eine ſolche Stelle, wo das Waſſer längſt dem Ufer hin ſo tief iſt, daß es dem Lehrlinge bis an die Herzgrube oder faſt an die Schultern reicht.

c. Iſt der Aufſeher der Jugend nicht ſelbſt Schwimmer, ſo laſſe er ſich dadurch nicht abhalten, die Sache zu unternehmen. Er ſtudire vor allen Dingen die oben angegebene Schwimmmethode 2, a ſo vollkommen ein, daß er die dort genau angegebenen Bewegungen auf

das pünktlichſte verſteht, und jeden Fehler bemerkt, der dagegen begangen wird.

d. Es iſt ſehr nützlich, wenn er ſeinen Lehrling jene Bewegungen vorläufig auſſer dem Waſſer machen läßt. Dieß iſt thunlich, wenn ſich dieſer mit Bruſt und Unterleibe auf einen Seſſel, oder eine Erhöhung des Raſenbodens legt, ſo daß Arme und Beine in den Verſuchen nicht gehemmt werden. Iſt dieſes geſchehen, ſo ſtütze ſich der Knabe am Ufer auf die Hände ſo tief ins Waſſer, daß ihm dieſes bis an das Genick reicht. Hier verſuche er die Bewegung der Beine beſonders. Er ſtelle ſich dann bis an den Hals ins Waſſer, und übe eben ſo auch die Arbeit der Hände. Endlich iſt es Zeit, das Schwimmen ſelbſt zu verſuchen.

e. Die gewöhnliche Art, einem Anfänger bey den Uebungen zu helfen, iſt, daß der Lehrer ſelbſt ins Waſſer geht, und ihn mit der Hand unterſtützt. Dazu wird ſich nicht jeder verſtehn. Auch iſt es nicht thunlich, wenn die Zahl der Anfänger nicht ganz gering iſt; und nicht einmal vortheilhaft, weil man dem Anfänger zu nah iſt, um ſeine Bewegungen überſehen zu können, ja weil man ihm hierbey oft hinderlich wird. Außerordentlich bequem und zweckmäßig iſt folgender Schwimmgürtel. An einer 10′ langen leichten Stange, (Blatt III. Zeichn. 33) iſt am äußerſten Ende eine ſtarke Schnur befeſtigt, an deren anderm Ende ein breiter, leinener Gürtel angebracht iſt. Dieſer wird dem Lehrlinge um die Bruſt gemacht und vorn zugeknöpft. Er iſt ſo eingerichtet, daß er weiter und enger geknöpft werden kann. Liegt der Lehrling im Waſſer, ſo hebt man, am Ufer ſtehend, mit beyden Händen den Stab; jener hängt ähnlich dem Fiſch an der An-

Angel; und wird durch den Gürtel ſo viel als nöthig unterſtützt. Man kann die Hülfe mindern und mehren, damit nachlaſſen, damit ganz aufhören, wenn er richtig arbeitet; man kann alle Bewegungen überſehen, und ſie durch Zuruf verbeſſern u. ſ. w.

f) Ich rathe nochmals mit der obigen Uebung 2, a den Anfang zu machen, und nicht eher eine andere Aufgabe vorzunehmen, bis dieſe gelernt iſt.

Aufgaben. Da die oben angegebenen Schwimmarten ſchon eben ſo viel Aufgaben bilden, und dieſe Schwimmmethoden ſelbſt noch ſehr vermehrt werden können, wenn man mein: Kleines Schwimmbuch, nachſehen will: ſo habe ich nur noch folgende Aufgaben hinzuzuſetzen. 1) Das Untertauchen des Kopfs um die Wette; — 2) das Schwimmen mit einem Steine von 4 bis 6 Pfund, den man in der Hand über dem Waſſer trägt; — 3) das Herausholen eines im Waſſer verſunkenen Gegenſtandes, z. B. eines Beils u. dergl. — 4) das Schwimmen in vollſtändiger Kleidung; — 5) das Schwimmen um die Wette, bald in Hinſicht auf Zeit, bald auf Schnelligkeit.

Erfahrungen. Ich könnte eine ſehr beträchtliche Menge von Beyſpielen aus alten und ältern Zeiten, aus der kultivirten und unverfeinerten Menſchenwelt aufſtellen, die es beweiſen, wie weit es der Menſch bringen könne; allein ich muß mich auf das beſchränken, was uns ganz nahe liegt, und die meiſte Kraft zur Aufmunterung und Nacheiferung in ſich trägt. In Kopenhagen der erſten Stadt in Europa, welche die Gymnaſtik öffentlich in ihren Schoß aufnahm, ſchwammen von den Seekadetten 18 Perſonen von 200 bis zu 2000 Dän. Fuß; zwey von ihnen legten im Waſſer 6000′ zurück. — Von den Artilleriekadetten ſchwammen unter 13 Perſonen manche 1000 bis

1600, ſechs von ihnen 2000'. — Unter den Zöglingen des gymnaſtiſchen Inſtituts ſchwammen 30 junge Perſonen, der fertigſte legte 2400' zurück. Mit den Kleidern ſchwammen eine Menge Seekadetten zu einer andern Zeit. Der beſte machte in 29 Minuten 2200'. — Ich komme zu den Braven der Schnepfenthäler Erziehungsanſtalt. Die Uebungen werden in einem Waſſerbehältniß angeſtellt, welches eine Schwimmbahn von nur 276 Par. Fuß eröffnet. Es muß daher häufig umgewendet werden. Von 14 Zöglingen der Anſtalt durchſchwammen jene Bahn unabgeſetzt, ohne das jedesmalige Umwenden zu rechnen.

A. aus Holland	3	mal,	macht	828'
R. aus Galizien	3	—	—	—
W. aus dem Braunſchw.	4	—	—	1104'
K. aus Frankf. a. M.	4	—	—	—
St. aus Hamburg	4	—	—	—
A. aus Hamburg	6	—	—	1656'
R. aus d. Nördepartem.	6	—	—	—
L. aus Lübeck	6	—	—	—
R. aus Hamburg	8	—	—	2208'
J. aus Holland	14	—	—	3864'
v. H. aus Dänemark	16	—	—	4416'
A. N. aus Weſtphalen	18	—	—	4968'
E. aus Thüringen	18	—	—	—
W. N. aus Weſtpfahlen	20	—	—	5520'
P. aus Bordeaux	22	—	—	5772' in $\frac{5}{4}$ Stunden.
M. aus Lübeck	26	—	—	7176' in 1 St. 48½ Min.
S. aus Genf	26	—	—	7176' in $\frac{7}{4}$ Stunden.

Die beyden Letzten zwiſchen 14 und 15 Jahren, durchſchwammen faſt ⅓ einer Deutſchen Meile. Sie waren ermüdet aber befanden ſich wohl. — Gehet hin und thut desgleichen!

Zwan-

Zwanzigſter Abſchnitt.

Uebungen der Gelenkigkeit und Geſchmeidigkeit; — Bildung der Kunſtanlagen; der Sprachorgane; Prüfung des männlichen Willens.

Je veux abſolument qu' Emile apprenne un metier.

Rouſſeau.

Ich muß zuſammendrängen, daher obige Zuſammenſtellung; ich kann nur die Quinteſſenz von dem geben, was mir noch übrig iſt; und gewiß iſt das vielen nicht unangenehm. Viele der bisherigen Uebungen zweckten ſchon darauf ab, dem Körper mehr Biegſamkeit zu geben; aber es gibt noch einige, die beſonders darauf angelegt ſind. Ihr Nutzen leuchtet von ſelbſt ein. Hier ſind einige

Uebungen der Gelenkigkeit.

1. **Das Ueberſpringen eines mit den Händen gehaltenen Stabes.** Anfänglich nur eine biegſame Ruthe; nach einiger Uebung ein unbiegſamer Stab. Man

Man ſpringt mit beyden Füßen zugleich auf, und ſchlägt den mit beyden Händen gehaltenen Stab unter ihnen weg; vorwärts und rückwarts.

2. Setzen und Aufſtehen auf Einem Beine. Siehe oben S. 360.

3. Der Fußkuß. Man hebt, ſtehend auf dem einen Fuße, den andern mit den Händen, und berührt mit deſſen Spitze die Stirn. Sehr leicht. — Viele kleinere Knaben lernen den Fuß hinterwärts herauf biegen, und mit ihm das Kinn berühren. Das iſt ſchwer.

4. Das Anſchlagen mit wechſelnden und auch gleichzeitig mit beyden Füßen. Siehe oben S. 204.

5. Die Herausziehung eines Meſſers. — Ein Meſſer wird, dicht an dem rechten Fuße, neben dem kleinen Zehen, in den Boden geſteckt; die Rechte greift, von vorn nach hinten, um das linke wie auch um das rechte Bein herum, und ſucht es herauszuziehen. Wird von beyden Seiten geübt.

6. Die Windung unter dem Arm weg. Ein Stab, welcher die Armlänge des Uebenden, von der Achſelgrube bis an die Hand, nicht übertrifft, wird auf den Boden geſtellt. Die Rechte ſtützt ſich mit den Fingern nur leiſe darauf, und der ganze Körper windet ſich ohne hinzufallen unter dem Arm weg. Stellt man die Füße nicht gehörig, ſo wird man den Verſuch vergeblich machen. Iſt nach Zeichn. 34. a der Stab, ſo ſteht in b der rechte, in c der linke Fuß. Wird von beyden Seiten geübt.

7. Die Windung unter einem Stabe weg. Ein langer Stab, am beſten iſt dazu ein Springſtab, wird ſchräg und feſt gegen den Boden geſtellt. Man faßt ihn mit beyden Händen, und ſtützt ſich völlig auf ihn. Man glei-

gleitet mit den Händen bis einen Fuß vom Boden daran hinab. Iſt die Linke unten, ſo werden die Füße gerade ſo geſetzt, wie bey Nr. 6. Der Körper iſt ziemlich geſtreckt. In dieſer Lage muß ſich der Kopf, und dann der obere Körper unter dem linken Arme durchwinden, und der Uebende muß ſich auf der andern Seite des Stabes wieder aufrichten, ohne zu fallen. Wird gleichfalls von beyden Seiten geübt.

8. Die Windung durch die Arme und einen Stab. Der daumenſtarke Stab iſt nur 3′ lang. Beyde Hände faſſen ihn unweit von den Enden, die eine hier, die andere dort; doch ſo, daß die innere Hand nach oben, und folglich der Daumen nach den Spitzen gerichtet ſind. Ohne den Stab in irgend einem Augenblicke der Uebung loszulaſſen, oder anders zu faſſen als die Sache es ſelbſt ergibt, ſchreitet man zuerſt mit beyden Füßen darüber; folglich iſt der Stab nun quer hinten. Man hebt ihn jetzt über den Kopf und ſenkt ihn vor die Kniee nieder. Die Hände kommen dabey ziemlich in Anſpruch. Nun wird der linke Fuß über das linke Ende des Stabes, eben ſo über die linke Hand und über den Stab hereingeſetzt. Iſt dieß geſchehen, ſo wird mit der Rechten der Stab über den Kopf weggeſtreift, die Hände ſenken ſich, und man ſteht reitend über dem Stabe. Endlich wird der rechte Fuß über den Stab zurückgehoben, ſo daß dieſer jetzt wieder quer vor den Knieen liegt, wie anfangs. Alles obige wird nun noch einmal gemacht, aber auf der entgegengeſetzten Seite.

Endlich rechne ich zu den Uebungen der Gelenkigkeit auch den Tanz. Dieſer Gegenſtand eignet ſich zu keiner kurzen, ſchriftlichen Anweiſung. Da das Tanzen überdem von eigenen Perſonen gelehrt wird, ſo kann ich es hier um

ſo

ſo eher übergehen, und mich auf einige Winke beſchränken. Ein Tanzlehrer, begabt mit pädagogiſchem Sinne, kann ſich unmöglich auf Poſitionen, Tanzfiguren und Motionstänze beſchränken; er wird es ſich angelegen ſeyn laſſen, daß die Kinder im Gehen, Sitzen und Stehen, im Umwenden, im Verbeugen u. ſ. w., einen angenehmen, ungezwungenen Anſtand zeigen. Er wird die gewöhnlichen Tänze, die vorzüglich nur auf Motion angelegt ſind, zwar nicht gerade ganz verwerfen, aber doch den Engliſchen Hopstänzen die Franzöſiſchen weit vorziehen, weil ſie weit mehr auf Bildung des Körpers berechnet ſind.

Handarbeiten.

„Ich will durchaus, ſagt Rouſſeau: daß Emil ein Handwerk lerne.“ Und warum? — Es hat einen goldenen Boden; es nährt auf jeden Fall ſeinen Mann. Deſſenungeachtet möchten wohl nur wenig reiche Väter durch die traurige Lage der Emigranten zur wirklichen Befolgung jenes Rathes bewogen worden ſeyn. Der Zunftgeiſt ſchreckt ſie ab, ihre Söhne ein Handwerk förmlich erlernen zu laſſen. Möchten ſie ſich aber dadurch doch nicht abhalten laſſen, ſie zu Kunſtfertigkeiten anzuhalten, ohne ſich an Handwerksformalitäten zu binden; man umgehe dieſe, und lerne jene, ohne Lehrling und Geſell zu werden; denn nicht die Formalität, ſondern nur die Realität hat einen goldenen Boden. Es gibt aber mehrere Kunſtfertigkeiten, die nicht im Zunftgebiete liegen, z. B. die Beſchäfftigung des Kunſtdrechslers; die Verfertigung muſikaliſcher, optiſcher, mathematiſcher und phyſikaliſcher Inſtrumente; und die Papparbeit.

Indeß neben dem objektiven Zwecke der Kunſtfertigkeiten, das iſt, neben dem goldenen Boden des Handwerks,

liegt hier noch ein ſubjektiver, der wenigſtens von echt ſil- bernem Boden iſt. — Die Kräfte des jungen Menſchen ent- wickeln ſich; weniger haftet jetzt ſeine Phantaſie an den Spielen des Knaben. Er bedarf und er will eine derbere Nahrung. Gebt ſie ihm, laßt ihm das Uebermaß körper- licher Säfte verarbeiten, die Kraft ſeines Armes durch me- chaniſche Beſchäfftigung ſtärken, ſeinen Geiſt von Bil- dungsarbeiten erholen. Gebt ſeiner Phantaſie einen un- ſchuldigen Gegenſtand, der ſie in müßigen Stunden ſtark an- zieht, ſeine Erfindungskraft reizt, ſeine Sinne übt, das Magazin der Begriffe vermehrt, die Kenntniſſe erweitert, die Urtheile berichtigt. Gebt ihm Hand- und Kopffertig- keiten, die ihn in tauſend kleinen Vorfällen des täglichen Lebens, wo die nur gelehrt erzogenen Menſchen ohne Kopf da ſtehen, zu ſtatten kommen. Ich müßte mich in eine ſehr weitläuftige Zergliederung einlaſſen, wenn ich dieß genauer erörtern wollte. Ich halte dieſes jetzt für unnöthig, denn der Nutzen der mechaniſchen Nebenbe- ſchäfftigungen iſt allgemein anerkannt.

Auf was für Handarbeiten ſoll man ſich aber einlaſ- ſen? — Rouſſeau ſagt: „Jüngling! drücke deinen Arbei- ten das Siegel der Mannshand auf. Lerne mit ſtarkem Arme die Axt und die Säge handhaben, einen Balken be- hauen, auf ein Dachholz ſteigen, den Giebel richten, die Tragbalken ꝛc. befeſtigen.“ — An ſich recht gut, aber über die Mittelſtraße hinaus! — Emil geht auch nur zum Tiſchler. Dahin laßt uns ihm folgen.

Ich kenne keine zweckmäßigere Handarbeit für den Jüngling, als die des Tiſchlers, in Verbindung mit der des Drechslers. Sie üben die körperlichen Kräfte auf man- nichfaltige Art, gelinder und ſtrenger, wie man will; ſie gewähren eine reinliche Arbeit. Die Formen der Gegen-

ſtände, welche verfertigt werden, ſind nicht ſo ſtreng fixirt, wie in den meiſten Werkſtätten, ſondern mehr der Willkühr unterworfen. Da behält der Geſchmack, die Phantaſie und die Erfindungskraft freyern Spielraum. Dieſer Umſtand iſt, in Hinſicht auf Bildung, von größtem Werthe, und er iſt es gerade, der von jeher die gebildeteſten Perſonen, ſelbſt Regenten nicht ausgeſchloſſen, an Arbeiten dieſer Art feſſelte. Vortrefflich wird der Jüngling, werde er was er wolle, hier die Kraft der Arme, die Geſchicklichkeit der Hände, die Schärfe des Auges und diejenige Eigenſchaft bilden können, die ich kurz den praktiſchen Verſtand nennen möchte. Aber man ſollte weiter gehn und dieſe Handarbeiten noch zu einem beſtimmten Zwecke leiten. Man ſollte die ſtudirende und nicht ſtudirende Jugend in die Geheimniſſe einer Wiſſenſchaft führen, welche die Seele des täglichen, geſchäfftigen Lebens iſt. Dieß iſt ja der Schauplatz, auf dem ſie einſt handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntniß jener Wiſſenſchaft, der Mechanik meyne ich, welche auf ihre täglichen Beſchäfftigungen, auf ihre Erkenntniß, einen ſo gewaltigen Einfluß hat? — Dieß iſt, wie es mir ſcheint, eine der unverzeihlichſten Unterlaſſungsſünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unſerer Jugend begeht; denn man wird mir zugeſtehn, daß die Mechanik eine von den wenigen Wiſſenſchaften ſey, die jedem in allen Volksklaſſen, vom Tagelöhner bis zum Regenten, bald theoretiſch als Hülfsmittel wichtiger Erkenntniß, bald praktiſch in wirklichen Geſchäfften unentbehrlich iſt. Was ließe ſich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geiſtes, zu Erfindungen aufgelegt iſt; was ließe ſich, ſage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretiſche und praktiſche Mechanik unter ihr verallgemei-

meinerte, eine Wiſſenſchaft, welche den meiſten Erfindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äußerſt zweckmäßig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tiſchlers und Drechslers praktiſch zu unterrichten, und ihm dadurch mechaniſche Kunſt in die Hände zu bringen; wenn dieß geſchehen iſt, ihn zur Zuſammenſetzung mechaniſcher Maſchinerien zu leiten, und die Theorie dieſer Wiſſenſchaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die, zur Erläuterung nöthigen Modelle ſelbſt verfertigen ließe, und am Ende ſich auf Zuſammenſetzung ganz neuer Maſchinen einließe. So würde körperliche Stärke und Geſchicklichkeit genährt, und der Geiſt des Jünglings, der ſich ſo leicht für alles dieß intereſſiren läßt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beſchäfftigung, die ihn von einer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieſes Alters gewöhnlich ſo ſehr geneigt iſt.

Es gibt noch andere ſehr nützliche Handarbeiten, die ſich zugleich für das Alter der Knaben ſchicken. Dahin gehört die des Buchbinders, des Papparbeiters und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz beſonders empfehle.

Dieſe ſanfte, erheiternde Beſchäfftigung ſollte, wenn es möglich wäre, von jedem Knaben getrieben werden. Es iſt ein rührender Anblick, dieſe jungen, unſchuldigen Geſchöpfe ſich hier an die Natur und unſere Urbeſtimmung näher anſchmiegen zu ſehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land, unter Anſtrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzet, begoſſen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Produktion vom Werth der Handarbeit, und der Lebensmittel gefaßt;

Fehl-

Fehlſchlagung ſüßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anſtrengung erſetzt, der Geiſt in Thätigkeit erhalten und die Wange von Geſundheit gefärbt.

Oftmals ſah ich die Wangen des bleichen entkräfteten Jünglings
Friſcher glühen und dem Blick ein kühneres Feuer entlodern,
Der nicht erröthete, gleich den Bewohnern niedriger Hütten,
Garten und Feld zu bauen. Das Land ſchuf Gott, und der Menſch nur
Qualmende Städte. Verehre darum den göttlichen Feldbau!

Neubeck.

Uebungen der Sprachorgane.

Reinheit der Ausſprache, richtiger Accent im Reden, lebhafte Declamation, dieſe ſo ſehr empfehlenden und wichtigen Fertigkeiten ſind im ganzen ſelten, denn man überläßt ſie gewöhnlich dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums; gleichſam als wenn man glaubte, durch die Löſung des Zungenbandes ſchon genug gethan zu haben. Ich habe viele Redner gehört, aber nur Einen Bahrdt; viele rührende Sachen erzählen hören, aber ſelten Rührung empfunden. Denkt euch das ſchönſte Stück von Hendel oder Mozart, und den Stümper, der es euch vorkratzt, ſo iſt das Gleichniß richtig. Aber ſchon im täglichen Leben iſt das Schnarren, Stammeln, Verſchlucken, Dehnen und Singen eine Mißempfehlung.

Ein anderer bedeutender Fehler iſt die Kraftloſigkeit der Bruſt beym Reden. Was hilft es, daß eure Vorträge mit allen Blumen der Redekunſt geſchmückt, eure Gedanken wahr und ſchön, eure Gründe für Wahrheit und Tu-

Tugend triftig ſind, wenn wir Mühe haben, eure Rede zu vernehmen; wenn die Worte auf euren Lippen erſterben? — Es ſcheint mir unverantwortlich, daß unſere Erziehung, wenn auch nicht überall ganz und gar keine, aber im allgemeinen viel zu wenig Rückſicht darauf nimmt, dieſem Fehler vorzubeugen. Ohne mich weiter hierüber zu verbreiten, will ich das laute Leſen und Deklamiren im Freyen nur als ein treffliches Mittel zur Ausbildung der Sprachorgane empfehlen.

Im Gymnaſium ſey hierzu eine ſchattige Stelle beſtimmt. Hier läuft eine Bahn bis auf 100 oder mehr Schritte fort. Der jedesmalige zehnte Schritt iſt mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet. So entſtehen mithin 10 oder mehr Standpunkte für die Leſenden. Der Aufſeher ſorgt für ein gutes Buch; eine Reiſebeſchreibung, eine Rede, ein Gedicht, ein Schauſpiel, um Stoff zum erzählenden, redneriſchen, poetiſchen oder dialogiſchen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorleſende begibt ſich auf den erſten, zweyten, dritten, vierten u. ſ. w. Standpunkt, das heißt, 10, 20, 30, 40 und mehr Schritte von der Geſellſchaft abwärts. Es kommt darauf an, ob ſeine Sprachorgane weniger oder mehr geübt ſind, und ob das Wetter ſtill oder der Wind im Baumlaube unruhig iſt, hiernach richtet ſich die Entfernung des Leſenden, welche durch die Zuhörer beſtimmt wird.

Alles iſt Ohr und horcht, um Fehler in der Ausſprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleſer hält am Ende jedes Perioden inne, um von ſeinen Zuhörern die Cenſur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn ſeine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er ſieht ſich genöthigt, ſie entweder mehr zu erheben,

ben, oder ſeinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile ſeinen Vortrag richtig, lebhaft, oder ſeine Ausſprache gut, ſo klatſcht man Beyfall; und iſt ſeine Stimme überflüſſig durchdringend, ſo winkt man ihm, daß er ſeinen Stand weiter entfernen könne.

Iſt es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommner zu machen und die Bruſt zu ſtärken, ſo geſchieht es gewiß durch dieſes Mittel. Die Reſonanz der Wände eines Zimmers iſt hier nicht wirkſam, die Organe müſſen alles ſelbſt thun, ſie müſſen ſich anſtrengen und mit je größerer Kraft ſie arbeiten, um ſo deutlicher wird die Ausſprache der einzelnen Sylben; ſie ſind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunſt, je kleiner und ſchwächer wir einen Riß entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen wir die Linien groß und ſtark, ſo fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kömmt mir nicht zu, hier Regeln der Ausſprache, Declamation u. ſ. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeſchlagene Mittel aufmerkſam gemacht zu haben.

Uebungen der Geduld und Abhärtung.

Iſt denn das Leben ſtets gleich dem glatten, ungetrübten Spiegel eines Gewäſſers, zu dem kein Lüftchen gelangt? — oder erhebt ſich, nach der großen heilſamen Schulordnung, oft der Sturm, ſchäumen und brauſen die Wellen, zur Uebung der Kraft, des Muthes, der Geduld, der Stärkung? — Es kann und wird ewig nicht anders ſeyn. Man weiß das ſehr gut, ja dieſes Bild iſt gemein; und dennoch vergeßt ihr hiernach eure Maßregeln zu neh-

men, wann ihr erzieht. Iſt eure Erziehung im allgemeinen, und beſonders in den gebildetern Ständen, nicht mehr berechnet für ein Leben voll Ruhe, Gemächlichkeit, Sicherheit, voll ewigen Frühlings? — Es iſt wahr, die Jugend iſt die Zeit des Paradieſes, und nichts kann barbariſcher ſeyn, als ſie durch orbiliſche Strenge zu verbittern; aber wir dürfen es nicht vergeſſen, daß die unſchuldigen Bewohner einſt aus dieſem Paradieſe heraus müſſen, und wir ſollten den Irrthum beſiegen, nach welchem wir alles, was unſere verwöhnten, zu zärtlichen Gefühle zu herb anſpricht, auch für hart und grauſam an ſich ſelbſt halten. Nur Gewöhnung! denn der Gewohnheit iſt das Harte weich, das Rauhe angenehm, das Bittere ſüß u. ſ. w.

Es iſt daher durchaus nicht orbiliſche Strenge, wenn man in die Erziehung, beſonders der männlichen Jugend, einen männlichen Ton legt, ihren Körper vor Weichlichkeit hütet, ihn vielmehr abhärtet, ſie gegen Gefahren abrichtet, und ihr die Züge des männlichen Charakters, Geduld, Standhaftigkeit, Furchtloſigkeit und Muth eigen zu machen ſtrebt. Ein Knabe oder Jüngling von verhältnißmäßig vielen Fertigkeiten, Kenntniſſen und hervorſtechenden Talenten verdient Beyfall, er wird vielleicht ein tüchtiger Mann; aber unſere ganze Liebe verdient der ſtrebſamere Knabe und Jüngling, der die widrigen Eindrücke der Witterung, des Mangels, des Hungers, kurz des Schmerzes aller Art, wenn auch nicht immer mit heiterem, doch mit geduldigem, ſtandhaftem Benehmen erträgt, Beſchwerden heiter übernimmt, bey langen Arbeiten ausdauert, nie weibiſch klagt, mit einem Worte in deſſen Sinnesart der Gedanke hervorſtechend iſt, daß der männliche Menſch immer ein Stoiker im beſten Verſtande ſeyn müſſe, um Mann zu ſeyn. Ein Knabe von dieſer Sinnesart

wird, auch bey weniger Talenten, auf jeden Fall ein Mann.

Ich überſprang die Linie der phyſiſchen Bildung? — Man bedenke doch, daß hier zwiſchen der phyſiſchen und intellektuellen keine Gränzſcheidung ſtatt findet. Macht denn nicht der Kitzel des Gaumens, die träge Ruh des Körpers, die Vermeidung der unangenehmen Witterung, die große mütterliche Theilnahme an der kleinen Wunde am Finger, das Lager auf weichen Federn, die ſorgſame Verhüllung des Körpers ꝛc. euern Zögling zum weichlichen Sybariten? — Es ſind an ſich nur kleine unbedeutende Sachen, die den Keim der Mannheit erſticken. Daran durft ich wenigſtens erinnern.

Armons toujours l'homme contre les accidens imprevus! — In dieſem Rouſſeau'ſchen Ausſpruche liegt ſehr viel. Alle obigen Uebungen ſtreben mehr oder weniger dahin, den Körper des jungen Menſchen im allgemeinen ſo zu bilden, daß er eine bisher ungewöhnliche Fertigkeit erhält, Gefahren und Zufällen aller Art leichter zu entgehen; viele ſind ſchon gegen beſtimmte Zufälle in Gefahren berechnet. Ich muß es den Aeltern überlaſſen, in wiefern ſie ihren Kindern den Geiſt einhauchen wollen, durch welchen dieſe angetrieben werden, ein ſchmackhaftes Gericht mit einem Stück trocknen Brotes, das weiche Federbett mit dem Lager auf Stroh, zuweilen gar auf einer harten Bank, den willkommnen Schlaf mit mehrſtündigem Wachen u. ſ. w. zu vertauſchen.

Ein

Ein und zwanzigſter Abſchnitt.

Uebung der Sinne.

Nicht das Auge gabet ihr euch; allein wenn ihr oft blickt,
Könnt, den Schlummer ſcheuchend, daß heller es ſieht, ihr ihm geben.
(Klopſtock.)

Die Sinnlichkeit des Menſchen, das iſt ſeine Empfänglichkeit, (Receptivität) durch ſinnliche Eindrücke Vorſtellungen zu bekommen, iſt ein großes, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur ſehr mittelmäßig angebautes Feld. Groß und fruchtbar nenn ichs, weil bey weitem der größte Theil unſerer Erkenntniß von ihm geerndtet wird; dem Zufalle überlaſſen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodiſch anzubauen, ſondern weil wir ſeine Kultur den zufälligen Umſtänden geradezu überlaſſen; verhältnißmäßig nicht einmal ſo viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr ſagen, weil man die Sinnenanlagen des Men-

Menſchen durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln ſucht, ſondern ſie bald mehr, bald weniger, oft in anſehnlichem Grade erſtickt. Um dieſe letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal ſagen die Sinnenſchärfe des Naturmenſchen, ſondern nur die größere Sinnenvollkommenheit ſolcher Perſonen, die durch Umſtände ſinnlich geübter gemacht wurden, ich meyne die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Perſonen gewiſſer Stände, von denen man faſt ſagen kann: ſie haben Augen und ſehen nicht, Naſen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn ſie auf Senſationen beruhen, ſehr häufig ſo kindiſch ſind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit ſeiner kleinen Hand erhaſchen zu können glaubt.

Die beſten Erzieher haben Sinnenübungen empfohlen, aber es geſchah immer nur im Allgemeinen, ohne daß ſie ſich auf nähere Auseinanderſetzung der Sache einließen. Rouſſeau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt ſie uns, und ſagt ohne weitere Entwicklung, um ihre Nothwendigkeit und Wichtigkeit auszudrücken: „um denken zu lernen, müſſen wir unſre Organe, welche die Werkzeuge unſers Verſtändniſſes ſind, üben.“ *) Dann geht er ſogleich zu einigen wenigen Beyſpielen über. — Aeußerſt kurz iſt der Verfaſ-

*) Dieſer wahre Satz iſt, genau genommen, ſo nicht einmal ganz richtig ausgedrückt.

faſſer der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Reviſionswerkes; er beklagt ſich, daß in allen unſern Schriften höchſtens nur allgemeine Lehrſätze über dieſe Materie vorkommen und wiederholt das, was Rouſſeau vorſchlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an ſich ſchwierig iſt, ſo darf ich mich bey dieſer und jener meiner Meynungen der Nachſicht meiner Leſer erfreuen, zumal da ich mich bey Bildung derſelben keiner fremden Leitung überließ. Für die Wahrheit iſt es gemeiniglich auch beſſer, ſeine eigenen zu ſagen, als gedruckte noch einmal drucken zu laſſen. Uebrigens ſehe man dieß bloß als einen Verſuch an.

* * *

Es kommen hier folgende drey Fragen in Betrachtung:

1. Ob künſtliche Sinnenübung möglich ſey? oder mit andern Worten: ob die Sinne weiter als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?
2. Ob ſie nützlich ſey?
3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Dieſe ganze Abhandlung zerfällt folglich in drey Theile.

I. Ueber die Möglichkeit der Sinnenübungen.

Um vielen meiner Leſer verſtändlich zu ſeyn, muß ich Folgendes voranſchicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe, bald verwechſelt, bald gar nicht verſteht.

Die Wirkung der Gegenſtände auſſer uns auf unſern Körper heißt Eindruck. Er geſchieht jedesmal auf gewiſſe

wiſſe Organe oder Werkzeuge der Sinne. Dieſe ſind bey den niedern Sinnen die Empfindungsnerven, bey den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erſt vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt ſich der Eindruck, vermöge einer höchſt wirkſamen Subſtanz (Nervenſaft, Nervengeiſt, Lebensgeiſt) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt ſich hier auf eine unerklärbare Art der Seele mit. Erſt jetzt empfindet ſie ihn und die Kraft, vermöge welcher ſie dieß kann, heißt Empfindungsvermögen. Dieſes Vermögen iſt der einzige allgemeine Sinn der menſchlichen Seele, oder die Kraft Eindrücke von auſſen her zu vernehmen. Nos ne nunc quidem oculis cernimus ea, quae videmus: neque est ullus sensus in corpore, ſagt ſchon Cicero. Wir werden täglich von tauſend Gegenſtänden afficirt, die Eindrücke davon wirken auf unſer inneres Empfindungsvermögen, aber wir nehmen davon, um plan zu ſprechen, keine Notiz; es bleiben dunkle Senſationen. Was iſt nun noch nöthig, um ſinnliche Empfindungen zu deutlichen ſinnlichen Vorſtellungen zu erheben? Ohne Zweifel eine Fertigkeit der Aufmerkſamkeit, eine ſelbſtthätige Kraft des Vorſtellungsvermögens, welche die Senſation zur Wahrnehmung (Perception) erhebt und den ſinnlichen Eindruck gleichſam abſchätzt, berechnet, verſteht.

Wenn von Sinnenübung die Rede iſt, ſo fragt ſichs nun, was ſoll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nämlich das Auge, Ohr u. ſ. w.? die Nerven? — Das kann wohl niemand im Ernſte behaupten und doch ſagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch dieſe oder jene Beſchäfftigung geübt. Von Inſtrumenten

der

der Art kann man ja aber wohl nicht ſagen, daß ſie der Uebung unterworfen ſind, vermittelſt derſelben übt ſich ja immer nur die Perſon, welche ſie gebraucht. Uebungen der Organe ſind mir daher nicht recht denkbar; ſie ſind Inſtrumente, die auf feſten phyſiſchen und mathematiſchen Geſetzen beruhen, wohl verderbt und allenfalls wieder hergeſtellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbeſſert werden können, die ſich auf ihre natürliche Conſtruktion gründet.

Ich glaube der Wilde hat keine beſſern Augen, Ohren u. ſ. w. als die unſrigen ſind, wenn wir ſie nicht durch Lebensart und Sitten verderbt haben. Es folgt daraus, daß geſunde Sinnenorgane wenig oder gar nicht der Uebung unterworfen werden können, ſo wenig als die Axt des Zimmermanns dadurch verbeſſert wird, wenn er ſie durch Arbeit übt; ihre größte und unveränderlich bleibende Vollkommenheit iſt die gehörige Stahlhärte, und die unſerer Sinne vollkommne Geſundheit. Wenn blinde Perſonen durchs Gefühl ſogar Farben unterſcheiden lernten, ſo beſtätigt dieß dasjenige, was ich behaupte, oder man müßte annehmen, daß ihr Nervenſyſtem ſeit dem Anfange der Blindheit eine Revolution erlitten hätte. Das Letzte wird niemand glauben. — Wir denken uns zwey Perſonen, deren Augen gleich geſund ſind. Wir geben jeder einen Stab von beſtimmter Länge, z. E. von 1 Fuß. Wir verkürzen ſie um einige Linien, ohne daß ſie es gewahr werden, und wir geben ſie wieder zurück. Die eine bemerkt die Verkürzung genau, die andre läßt ſie ſich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der größern Zartheit des innern Empfindungsvermögens, an der Fertigkeit der Aufmerkſamkeit und ſelbſtthätigen Kraft des Vorſtellungsvermögens?

Hieraus laſſen ſich manche Erſcheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit ſcharfſinniger ſind als der Menſch, ſo iſt darum ihr Organ vielleicht, wenigſtens nicht immer, vollkommner als das unſrige; aber ihr Empfindungsvermögen iſt geübter, ihre Aufmerkſamkeit lebendiger, weil ſie ſich, ſo wie der wilde Menſch, mehr mit Senſationen beſchäfftigen, als wir. Und wenn der ſpeculative Gelehrte meiſtens einen hohen Grad von Stumpfſinn verräth: ſo liegt die Schuld nicht an ſeinen Sinnenorganen, wenn ſie an ſich geſund ſind, ſondern am Mangel der Ausbildung ſeines Empfindungsvermögens und ſeiner innern Selbſtthätigkeit, die natürlicher Weiſe ſehr ſchwach bleiben mußten, weil er ſich faſt bloß mit reinen Verſtandesbegriffen beſchäfftigte und darüber die Sammlung empiriſcher Anſchauungen und deren Ausbildung vernachläßigte.

Mir liegt daher in der vermeinten Uebung der Organe nichts; alles in der Verfeinerung des Empfindungsvermögens, uud an der habituell gewordenen Richtung der Aufmerkſamkeit und innern Selbſtthätigkeit der Seele auf ſinnliche Eindrücke. Nur dieſe ſind es, die der Uebung unterworfen werden können und ſollen. Nun ergibt ſich die Frage: ſind Uebungen der Sinne möglich von ſelbſt; denn wer zweifelt daran, daß die Aufmerkſamkeit und die innere Selbſtthätigkeit erhöhet werden könne? — Ich habe nur noch einiges hinzuzufügen, wodurch die Möglichkeit der Verfeinerung des Empfindungsvermögens anſchaulicher werden kann.

Der Zuſtand eines Schlafenden und ſein Uebergang zum Erwachen iſt ſehr merkwürdig. Wir verſuchen mancherley Mittel, ihn zu wecken. Wir treten vor ſein

zuvöllig geöffnetes Auge, wir winken, wir lächeln. Wir halten ihm unter die Naſe eine Roſe, wir ſprechen ſanft mit ihm, wir ſtreicheln ihn leiſe, und er ſchläft fort. Laßt uns heftiger verfahren. Wir drohen, wir erregen einen heftigern Geruch, wir gießen einen Tropfen Wein auf ſeine Zunge, wir machen ein ſtarkes Geräuſch. Alle dieſe Eindrücke werden von den Organen aufgenommen, aber ſeine Seele empfindet ſie nicht; er ſchläft fort. Ohne Zweifel erreichen wir unſre Abſicht, wenn wir ihn heftig rütteln. Nun erhält ſeine Seele ein dunkles Gefühl von den Eindrücken; er erwacht. — Aehnlich iſt unſer großes Erwachen zum Leben. Die Organe des jungen Weltbürgers ſind geſund, ſie nehmen in einem Zeitpunkte die Eindrücke auf, aber die Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtſeyns noch anklebt. Weder Licht noch Finſterniß, weder Geräuſch noch übler Geruch afficirt ſie. Aber ein heftiger Eindruck durchs Gefühl iſt es ohne Zweifel, der ſie endlich weckt. Von dieſem Augenblicke an wird das Gefühl ſein einziger Sinn, d. i. die Empfänglichkeit ſeiner Seele für Senſationen, wird bloß noch den heftigen Eindrücken des Gefühls offen ſtehen. Aber ſie wird wacher von Stunde zu Stunde, und eben ſo wie der Erwachende aus dem tiefen Schlaf zum dumpfen Erwachen übergeht, wie er da allmählig zur Preception der ſanftern Eindrücke gelangt, eben ſo ſchreitet das Kind im Erwachen zum Leben zur Wahrnehmung der ſanftern Sinneneindrücke fort, die heftigern bahnen gleichſam den ſanftern den Weg.

Da aber die Abſtufung ſinnlicher Eindrücke, von den heftigſten bis zu den gelindeſten, die wir uns denken können, bis ins unabſehbare fortläuft, ſo iſt die

Verfeinerung unſeres Empfindungsvermögens, von jenem erſten, erweckenden Stoße an ins Unabſehbare hinaus möglich, und unſer ganzes Leben kann, von dieſer Seite betrachtet, als ein unabläßiges Erwachen angeſehn werden; denn wenn immer noch Millionen ſanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig ſind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt: ſo windet ſie ſich eben dadurch immer mehr von einem Schlummer los, der ſie ehemals mit Empfindungsloſigkeit feſſelte; ſo wird ſie für neue, immer ſchwächere und ſchwächere Eindrücke ſtets fähiger, das iſt: wacher. Wir ſind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterſcheiden, unſre Seele ſchlummert noch für dieſe äußerſt ſanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, ſollten wir uns wohl ſehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen ſagen, daß ſie mehr erwacht ſind, als wir? —

So weit mein Raiſonnement über die Möglichkeit der Sinnenübungen. Ob es mit meiner Ueberzeugung gleich vollkommen übereinſtimmt, ſo könnte man doch noch dagegen einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, ſo wie bey jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unſerer Sinne iſt daher wahrſcheinlich, auf dieſem Planeten wenigſtens, für uns die höchſte Staffel.

Dagegen ſpricht aber die Erfahrung ſo klar und deutlich, daß ſich gar nichts weiter einwenden läßt, und es liegt ganz am Tage, daß die Mittelmäßigkeit unſerer Sinnenſchärfe, daß ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich ſo ausdrücken darf, bloß von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derſelben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen laſſen.

Den Beweis für dieſe Behauptung führen ſolche Perſonen, die den Verluſt eines Sinnes durch die Kultur eines andern, faſt völlig erſetzten. Beyſpiele der Art ſind allgemein bekannt, ich will ſie daher ganz übergehen.

Um mich ſelbſt von der Möglichkeit der Sinnenübung zu überzeugen, übte ich mehrmals einige Zöglinge, und fand unleugbare Beweiſe. W** aus Langenſalza und v. H* aus Kopenhagen übte ich drey Sonntage, jedesmal ein bis zwey Stunden. Man kann von dieſen nur ſo kurze Zeit fortgeſetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indeß wird das darüber geführte Protokoll ſchon hinreichen, zu beweiſen, daß es gerade nicht nöthig ſey, einen Sinn nicht zu beſitzen, um einen andern zu exaltiren. Es waren übrigens vorſätzlich faſt nichts als Uebungen des Gefühls. Hier iſt das, was darüber niedergeſchrieben wurde.

Am 27ſten Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden feſt verbunden. Sie lernten heute 1) Goldmünzen von Silbermünzen mit der größten Fertigkeit unterſcheiden, ferner preußiſches Geld vom braunſchweigiſchen; franzöſiſche neue doppelte Louisd'or von preußiſchen und ſächſiſchen; ſie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die ſächſiſchen, preußiſchen und franzöſiſchen herausſuchen. Dieß alles geſchah mit Fertigkeit. — 2) Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldſtücken bis zu 12 bis 14 Louisd'or genau angeben, wenn man ſie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgeſtreckten Finger legte. — 3) Sie erkannten die Kopf- und Wappenſeiten aller Münzen ſehr fertig. — 4) Sie ſuchten unter mehrern Sechspfennigſtücken preußiſche Sechſer heraus. — Durch das Gehör erkannten ſie allerley vorſetzlich gemachtes Geräuſch. —

6)

6) Sie ſchrieben ohne Licht ziemlich ſchnell, doch etwas undeutlich. —

Am 3ten Februar. 1) Sie unterſchieden neuere franzöſiſche Thaler von ältern durchs Gefühl. — 2) Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Geſtalt einer Rolle, auf die Hand legte. Beſonders war v. H. faſt gar nicht mehr irre zu leiten, ich mochte es machen wie ich wollte. Z. E. ich legte 2 auf, dann noch 3 oder 6, oder 2, 5, 7. Immer ſagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3, 5, 2, 1, 6 u. ſ. w. mitunter auch wieder davon weg und er gab mir den Reſt immer genau an. — 3) v. H. fand die Jahrzahl auf einem Laubthaler, aber ohne ſie nennen zu können. — 4) Er fand die Zahl 24 auf einem heſſiſchen Groſchen durch die Finger. Er ſollte die Wappenſeite zeigen, und thats ſogleich. — Obs ein Kopf ſey? — Nein! war die Antwort. — Was es ſey? — Kein Pferd! Was den ſonſt? Eine Kuh, antwortete er. Es war der heſſiſche Löwe. Ich ſetze hinzu, er wußte nicht, daß ich einen ſolchen Groſchen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen ſolchen geſehn. — 5) Ich nahm ein Buch, ließ jeden die Dicke eines Blattes fühlen; dann die Dicke von 5 und von 10 Blätter zuſammen, das iſt, ich gab ihnen den Maßſtab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. ſ. w. Blätter zum Anfaſſen zwiſchen die Finger. Sie lernten es ſo weit, daß ſie bald die Blätterzahl meiſtens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er mußte ſelbſt beliebig aufſchlagen und das Pagina angeben. Es geſchah, obgleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden mußte, oft richtig,

tig, meiſtentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10ten Februar. — Wir konnten heute wegen Geſellſchaft wenig üben, doch iſt etwas geſchehen. 1) Sie unterſchieden ſehr fertig verſchiedene Goldmünzen, nämlich preußiſche, ſächſiſche, braunſchweigiſche und franzöſiſche Louisd'or. 2) Die Uebung 2 vom 3ten Febr. mit den Laubthalern wiederholt v. H. zu verſchiedenen Zeiten faſt durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft wenn ich es nicht mehr wußte, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es ſehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewißheit. Ich ſah daraus, daß er die Eindrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hatte. — 3) Wurde die Uebung 5 und 6 vom 3ten Febr. vorgenommen, doch erſt mit neuer Angabe des Maßſtabes. Er gab mir das Pagina ſo richtig an, daß ich ſelbſt darüber erſtaunte und einer ſeiner Geſpielen, welcher dazu kam, meynte, ein unvorbereiteter Zuſchauer könne dabey leicht Betrug vermuthen. Ich ſelbſt war anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch ſehn, ich band ihn daher noch ein anderes Tuch über, ohne daß dieß in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76, 84, 86 zu verſchiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich promt an. Bey den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9 Mal verfehlte er nur ein Blatt, 9 Mal zwey Blätter, 5 Mal 4 bis 5 Blätter und nur 2 Mal 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, daß dieſe Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgeſetzten Uebungen hergenommen ſind: ſo wird man wohl nicht mehr zweifeln können, daß Sinnenübungen möglich ſind. „Welche Tiefen von Kunſtgefühl, ſagt Herder, liegen in einem

je

jeden Menſchenſinne verborgen, die hier und da, meiſtens nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Mißgeburt oder Zufall entdecket, und die uns ahnen laſſen, was für andere, für dieſe Welt unaufgeſchloſſene, Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtniß bis zu einem Grade erheben konnten, der Menſchen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: ſo mögen unentdeckte Welten der Mannichfaltigkeit und Feinheit auch in manchen Sinnen ruhen, die wir in unſerer vielorganiſirten Maſchine nur nicht entwickeln." *)

II. Sind Sinnenübungen nützlich? —

Angeborne Ideen gibts nicht; der Menſch kommt baar in dieß Leben, und in ſein geiſtiges Weſen ſind höchſtens nur die Geſetze niedergeſchrieben, nach welchen es ſich allmählich bewegen, das iſt denken ſoll. Er ruht anfangs im ſtillen Schoße des Nichtſeyns, er entſteht, ohne es zu wiſſen, er iſt da, ohne ſich ſelbſt zu ahnen; er erwacht endlich — aber wodurch? Jene Geſetze würden ihn eben ſo wenig wecken als irgend eine Maſchine durch die mechaniſchen Regeln ihrer Zuſammenſetzung in Bewegung geſetzt werden kann; es bedarf dazu eines Anſtoßes von außen her; bey ihm eines Eindrucks durch irgend einen Sinn. Er empfindet zum erſtenmale dieſe Erſchütterung und betritt ſo die erſte Stufe des Lebens, indem ſein Geiſt eine Vorſtellung daraus zu bilden anhebt. So ſind es denn die Sinne, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtſeyns wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererſt zuführen. Von dieſem Augenblicke an beginnt er die allmäh-

*) Ideen zur Geſchichte der Menſchheit. Theil 1. S. 218.

mählige Schöpfung ſeiner geſammten Erkenntniß aus zwey Grundquellen, nämlich aus ſeiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen, vermittelſt derſelben die Gegenſtände zu erkennen; das iſt, er ſammelt ſich ſinnliche Anſchauungen vermittelſt der Sinne, er denkt dieſe Anſchauungen, das iſt, er bildet ſie zu Begriffen durch ſeinen Verſtand. Ohne ſinnliche Anſchauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne Sinne würde er nie Anſchauungen haben. Folglich ſind die Sinne Elementarlehrer des Denkens. Kann es denn nun gleichviel ſeyn, in welcher Vollkommenheit ſie uns die ſinnlichen Anſchauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel ſeyn, mit welchem Grade von Genauigkeit und mit welcher Wachſamkeit unſer Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darſtellt, oder mit welcher Schläfrigkeit es ſie auffaßt oder gar — — — verſchlummert? — —

In dieſem Wenigen liegt im Grunde Alles, was ſich über die Nützlichkeit der Sinnenübung ſagen läßt.

Wollen wir daher ſcharfdenkende Menſchen bilden, ſo müſſen wir ſie erſt zu ſcharfſinnigen machen, das heißt, ſo müſſen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt ihre innere Selbſtthätigkeit im Auffaſſen und Feſthalten der Eindrücke durch irgend einen Umſtand im hohen Grade ſchwach: ſo erhalten wir eine Gattung von menſchlichen Maſchinen, die man hin und wieder, Tölpel nennt; Weſen, die nur dunkle Empfindungen erhalten, ſehr ſchwer zu Vorſtellungen gelangen, und Lebenslang im Seelenſchlummer hinſtarren. Tölpel ſind freylich ſelten, aber Menſchen, welche die Körperwelt mit einer Stumpfheit empfinden, die dem Beobachter oft ſehr deutlich ins Auge fällt, und die in allen

Urtheilen, welche auf ſinnlichen Anſchauungen beruhen, eine ſehr merkliche Verſtandesſchwäche verrathen; Männer, die ſich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unſre ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnenbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft ſo äußerſt links benehmen, daß man ihnen oft deßhalb den gemeinen Menſchenverſtand abſpricht, ſind ſehr häufig. — Woraus will man denn dieß anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens, als aus einer ſchläfrigen Darſtellung der ſinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtſamkeit auf dieſelben; da wahrſcheinlich im höhern Erkenntnißvermögen des Menſchen keine natürlichen Fehler je ſtatt finden, und aller Selbſtbetrug im Schließen und Urtheilen bloß in ſeinem niedern Erkenntnißvermögen gegründet iſt? —

Die erſte Verarbeitung der ſinnlichen Anſchauungen verrichtet die Seele durch ihren Verſtand, indem ſie dieſelben erkennt, d. i. zu Begriffen umſchafft. Je genauer und deutlicher die Anſchauung war, um ſo deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene ſind gleichſam Originale, dieſe Copien; wenn die Züge und Umriſſe der erſten mit Schärfe und Genauigkeit aufgetragen ſind, ſo wird es auch möglich, die Copien ſcharf und genau darnach zu entwerfen; ſind aber jene undeutlich und verwiſcht aufgetragen, wie ſollen dieſe beſſer werden?

A* ſpricht mit B* über eine Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine dritte Perſon C* abhängt. A* macht Vorbereitungen, um dem B.* zu ſagen, was er zu thun hat; aber in dem Augenblicke hören ſie beyde die Ankunft eines Fremden, ſeinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorſaale.

B* bleibt gleichgültig. A* erkennt dieſen Fremden ſogleich am Gange; B* hingegen unterſcheidet ſeinen Gang nicht, er ahnet es gar nicht, daß es C* ſey. Kaum hat A* noch ſo viel Zeit, ihm mit zwey Worten die Hauptſache anzudeuten, und in dem Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde ſie dieſe genommen haben, wenn des A* Senſation vom Gange des Fremden nicht genauer geweſen wäre als die des B*? — Bey ihm entſtand nur eine dunkle Vorſtellung von der Perſon, bey A* eine deutliche; und warum? weil ſein Empfindungsvermögen in dieſem Falle geübter war, als das des B*.

Man ſieht aus dieſer kurzen Entwicklung, daß die Beſchaffenheit der Vorſtellungen ganz von der Schärfe unſers Empfindungsvermögens abhange und beyläufig, daß dunkle Vorſtellungen gegen deutliche, faſt gar keinen Werth haben.

Der größte Schatz des menſchlichen Geiſtes beſteht alſo in der Sammlung deutlicher Begriffe; dieſe liegen den edelſten Geiſteskräften zum Grunde. Wird die Erlangung deutlicher Begriffe erleichtert durch Stärke und Geübtheit unſers Empfindungsvermögens: ſo iſt Uebung deſſelben als wahre Veredlung des Menſchen von großer Wichtigkeit.

Dieß iſt zugleich der Grund, warum ſeit Stuve und Lieberkühn die Pädagogik auf anſchaulichen Unterricht dringt; er iſt weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch ſymboliſche Zeichen.

Menſchen, die man von Kindheit an ſinnlich übte, zeichnen ſich vor andern, denen man Begriffe ohne Anſchauungen beyzubringen ſuchte, die man ſchon frühzeitig

auf

auf die Abſtraktionsfolter brachte, ganz ungemein aus; ſie ſind ſtets reger und wacher, ihr Geiſt entzieht ſich der großen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrſchen muß, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige Irrlichter auf ſumpfigem Boden hervorhüpfen; er iſt ſtets aufgelegt, ſinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dieß zur angenehmen Fertigkeit geworden iſt. So ſammelt er ſich einen Schatz von Begriffen, ſo gründet er auf den Scharfſinn ſeiner Sinne den Scharfſinn des Geiſtes.

III. Auf welche Art die Sinne zu üben ſind.

Der erſte Grund ſinnlicher Anſchauung iſt Bewegung, veranlaßt durch körperliche Gegenſtände in unſern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art dieſer durch die Nerven bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, das kann uns hier gleichviel ſeyn. — Der Eindruck wird empfunden, oder nicht empfunden; und im erſten Falle wahr oder falſch, vollſtändig oder unvollſtändig. Soll hier die Methode der Sinnenübungen angegeben werden, ſo muß man, um nicht oberflächlich zu bleiben, zeigen: — A. Wie Sinnenirrthum entſteht, und wie er zu vermeiden; wie vollſtändige Anſchauung erzeugt, und unvollſtändige verhindert wird; — B. Auf welche Art und durch welche Mittel die innere Empfindungskraft erhöhet und dadurch das Nichtempfinden ſinnlicher Eindrücke im merklich hohen Grade vermindert werden könne.

A. Wie entſteht Irrthum durch die Sinne, und unvollſtändige Anſchauung?

a. Aus dem Erkennen durch bloß mittelbare Anſchauung. — — Der Eindruck wird durch äußere Gegenſtände verurſacht. Nur dann, wenn äußere Gegenſtände die Nerven unſers Gefühls, Geſchmacks, Geruchs berühren, wenn Lichtſtrahlen ſich in unſern Augen brechen und Luftſchwingungen unſre Gehörorgane erſchüttern, wenn unſer Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt, und unſer Verſtand ſie anſchaut, nur dann haben wir unmittelbare, ſinnliche, (empiriſche) Anſchauungen durch dieſen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, ſchon durch irgend einen Sinn gehabte, Anſchauungen vermittelſt eines Schluſſes zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: ſo iſt die Anſchauung nicht mehr bloß ſinnlich, ſondern ſie nähert ſich merklich der reinen Anſchauung; wir wollen ſie mittelbare nennen. Zum Beyſpiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Bley, ſo erhalten wir unmittelbare Anſchauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleyklumpen von gleicher Größe ſehn, und wir ſagen, er wiege einen Centner: ſo haben wir von dieſer Schwere keine unmittelbare Anſchauung, ſondern nur eine mittelbare, die auf einen Schluß gebaut iſt. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unſre Sinne zu unmittelbaren und in welchen nur zu mittelbaren Anſchauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läßt ſich dieß nicht entwickeln, ſondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenſtände mit zu Rathe ziehn und ſie mit den Sinnen vergleichen. — Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität oder Materie und Bewegung im weiteſten Sinne genommen, alſo auch alle Handlungen eingeſchloſ-

ſen,

ſen, dieß ſind die allgemeinern Seiten, wodurch die Kör- per auf unſre Organe wirken, oder mit andern Worten die Data, woran unſre Sinne die körperlichen Gegenſtände erkennen. Wenn wir ſie mit der Natur unſrer Sinne vergleichen: ſo ſehen wir auf den erſten Blick, daß nicht alle von jedem Sinne unmittelbar angeſchaut wer- den können: ſondern nur nach folgender Zuſammenſtellung:

Form kann unmittelbar angeſchaut werden durch	Geſicht, Gefühl.
Größe	Geſicht, Gefühl.
Schwere	Gefühl.
Farbe	Geſicht.
Qualität . . .	Gefühl, Geſchmack, Geruch, Geſicht.
Bewegung	Geſicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anſchauung entſteht folgende Ueberſicht aus näherer Vergleichung:

Form kann mittelbar angeſchaut werden durch	Gehör.
Größe	Gehör.
Schwere	Geſicht, Gehör.
Farbe	Gefühl?
Qualität	Gehör.
Bewegung	Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anſchauungen gründen ſich auf unbeſtechliche Wahrheit der Sinnenorgane: *) die mittel- ba-

*) Dieſe nehmen nach unwandelbaren Naturgeſetzen die Ein- drücke von außen her auf; ich kann mich daher nicht über- zeugen, daß ſie trügen ſollten. Wenn der Gelbſüchtige al- les gelb ſieht, und der Stab im Waſſer gebrochen erſcheint: ſo bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, ſo wie der Spiegel bey der Darſtellung ſeiner Objekte; aber wir machen uns eine falſche Vorſtellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Aus- druck: die Sinne trügen, iſt alſo ſo unbequem als der: die Sonne geht unter. Man ſollte ſagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe verſteht.

baren hingegen auf Schlüſſe, die auf ehemalige Eindrü=cke und Anſchauungen gebauet ſind. Wird von dieſen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwiſcht, ſo wird das Urtheil falſch, mithin auch die, daraus erwachſene Anſchauung. Verwiſcht ſich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Größe des Centners im Bley nur etwas, ſo werde ich in der Folge auch die kleinere oder größere Bleymaſſe für centnerſchwer halten; oder wenn uns Jemand eine ausgehöhlte Bleymaſſe von Centnergröße vorlegte: ſo würden wir doch urtheilen, ſie wiege einen Centner. So ſind denn die mittelbaren Anſchauungen weit trüglicher als die unmittelbaren, und aus der obigen Zuſammenſtellung wird es ſichtbar, daß das Gehör dieſem Betruge am häufigſten unterworfen ſey.

b. Aus der zu ſehr ausgebreiteten Thätigkeit der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darſtellung der Empfänglichkeit der Sinne, läßt ſich leicht einſehen, bey welchen Sinnen wir am meiſten dem Irrthume unterworfen ſeyn müſſen. Wenn ein Rechnender bey gleich ſchlechter Fertigkeit die fünf Rechnungsarten eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meiſten Fehler begangen haben? Augenſcheinlich in der, in welcher er die meiſten Zahlen zu Pappier brachte. Eben ſo iſt es mit den Sinnen; bey denen, welche die ausgebreitete ſte Empfänglichkeit haben, das heißt die wir am meiſten gebrauchen, werden wir uns auch am meiſten irren. Wir ſind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maße ihrer Empfänglichkeit richtet ſich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Maſſe der ſinnlichen Anſchauungen eines Menſchenlebens nach der obigen Zuſammenſtellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: ſo entſtehen folgende Verhältniſſe:

hat unmittelbare Anſchauungen		mittelbare Anſchauungen	zuſammen
Geſicht	5	1	6
Gehör	1	5	6
Gefühl	5	—	5
Geruch	1	1	2
Geſchmack	1	—	1

Schon dieſe Verhältniſſe kündigen das Geſicht und das Gehör als die trüglichſten an, und es ſtimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und größtentheils unwillkührliche Gebrauch dieſer Sinne ſagt.

c. Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geſchieht, wird wirkſamer und durchdringender ſeyn, als derjenige, welcher nicht ſo körperlich auf ſie wirkt. Die letzte Gattung findet beym Gehör und beſonders beym Geſicht ſtatt. Eindrücke durchs Gefühl ſind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Geſicht. *) Daher werden die letztern häufiger unrichtig verſtanden werden.

d. Durch Krankheit des Organs und ſeiner Empfindungsnerven. — Dieß iſt von ſelbſt deutlich.

e. Durch innere Zuſtände der Seele, die alle den Charakter der Abweſenheit haben, z. B. Mangel an Achtſamkeit, Schlaf, tiefe Beſchäfftigung mit Verſtandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten u. ſ. f. In dieſen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anſchauung wird daher leicht irrig.

f.

*) Dieß iſt der Grund, warum der Menſch in der früheſten Kindheit eher fühlt, als ſieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigſten verſtehen, ſo liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Uebung.

f. Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bey ſtarken körperlichen Schmerzen u. ſ. w., wobey die Eindrücke durch dieſen oder jenen Sinn zu ſehr in Schatten geſtellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g. Durch eine unvollſtändige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenſtände durch die Betrachtung ihrer verſchiedenen Seiten, oder an den oben angegebenen Datis. Für dieſe ſind immer mehrere Sinne empfänglich. So läßt ſich die Form eines Dinges durch das Geſicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1) daß keine vollſtändige Anſchauung entſtehen könne, wenn wir, mit Ausſchließung der übrigen, nur einen Sinn anwenden, um zur Erkenntniß zu gelangen; denn die vollſtändige Anſchauung iſt das Agregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenſtand empfänglich ſind. 2) Durch unvollſtändige Anwendung der Sinne verfallen wir am erſten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt. —

Nach den bisherigen Bemerkungen von a — bis — g laſſen ſich die Sinne 1) in Rückſicht auf Trüglichkeit ordnen; — 2) laſſen ſich hieraus die Regeln abſtrahiren, die bey natürlichen Sinnenübungen zu beobachten ſind. —

1) Ordnung der Sinne in Abſicht auf Trüglichkeit. —

Das Geſicht wagt ſich an Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlaß, uns irre zu leiten. Aber es ſtellen ſich ihm viele tauſend Gegenſtände ſogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Geſichts gar nicht

nicht achten, viele falſch verſtehen, zumal da die meiſten zu ſanft wirken, um unſere Achtſamkeit auf ſich zu ziehen. — Da bey keinem einzigen Sinne dieſe Umſtände in dem Umfange zuſammen kommen, ſo ſind wir bey keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als beym Geſicht. —

Das Gehör iſt bloß für Töne geſchaffen. So lange dieſe in einer uns wohlbekannten Artikulation vorgetragen ſind, verſtehen wir ſie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anſchauungen, doch nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenſtänden, durch welche ſie hervorgebracht wurden. — In dieſem Falle ſind wir dem Irrthume nicht ſonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Größe, Schwere, Qualität und Bewegung ſchließen, und dieſe Schlüſſe, wie es am häufigſten der Fall iſt, auf unartikulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Größe des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glaſes, aus dem Tone die Maſſe eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines ſich bewegenden Körpers, Bewegung oder Handlung errathen wollen: ſo iſt, nächſt dem Geſichte, kein Sinn irreführender als das Gehör; denn nächſt jenem umfaßt keiner ſo viel und ſo gleichzeitig, und was noch mehr ſagen will, kein einziger verleitet uns zu ſo viel mittelbaren Anſchauungen, als das Gehör. —

Das Gefühl hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen Gegenſtände Empfänglichkeit; aber unmittelbar, alſo mit mehr Sicherheit. Es wird alſo ſchon deßhalb weniger dem Irrthume unterworfen ſeyn, als die obigen Sinne. — Ueberdem iſt es ungleich mehr eingeſchränkt als jene; wenn das Geſicht Millionen Gegenſtände von der Naſe des Sehenden bis zu

den

den Fixſternen umfaßt: ſo ſind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer größeren Wirkſamkeit nennt man dieſe drey Sinne die edleren, und da ſie es vorzüglich ſind, welche uns mit Vorſtellungen bereichern: ſo müſſen ſie vorzugsweiſe geübt werden, um ſo mehr, da wir bey ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigſten unterworfen ſind.

Der Geruch folgt zunächſt auf das Gefühl. Er erforſcht die Qualität und ſucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bey ihm leichter in Irrthum verfallen als beym Geſchmacke, der bloß auf Qualität eingeſchränkt und deſſen Wirkungskreis weit enger iſt. — Hieraus ergibt ſich die Regel, daß die drey edlern Sinne am meiſten geübt werden müſſen.

2) Regeln für natürliche Sinnenübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden; ſo gelangen wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen: vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. Folglich gehören

a) Mittelbare Anſchauungen nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluß, auf welchen ſie gebauet ſind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erſt noch anſtellen und ſeinem Gedächtniſſe tief einprägen muß, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel unmittelbare Anſchauungen zugeführt werden, dieß kann aber nur dadurch geſchehen, daß man ihm die Eindrücke ſinnlicher Gegenſtände inprimirt, ohne dabey zu flüchtig zu ſeyn. Hier ſey die Ausſaat für ſeinen Geiſt, nicht in den geiſtigen Gefilden der Abſtraktion; er lerne jene anſchauen, um ſo leichter wird ihm das Denken. Väter und Mütter! es iſt, glaube ich, das ſüßeſte, ſeligſte Ge-

ſchäfft, dieſen unſterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alles Nürnberger Spielzeug; mehr werth, als alle Büchergelehrſamkeit, die ihr ſo gern recht früh in ihre Köpfe bringen möchtet. Ihr beginnt dieß Geſchäfft ſchon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geſchaukel, ihr ſucht ſie durch ſinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtſeyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr ſtreichelt den kleinen Liebling, ihr ſcherzt und ſchwatzt mit ihm, ihr ſetzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt ſeinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freye, alles iſt Leben um ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm iſt die Entwickelung des Kleinen ſchon weit gediehen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar iſt; die Menſchen umher, das Haus, der Hof mit ſeinen Thieren ſind ſein Spielzeug, weiter ſoll und muß er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr ſeyd die Lehrer, ihr ſchwatzt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenſtände mit Namen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es ſich darbeut. Er verſteht euch nicht? — O es iſt keine Noth, er lernt es, ohne daß ihr es ahnet. Dann bildet ſein Lallen ſich — o es iſt unausſprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, ſo lernt er die Sprache mit — wahren Begriffen. — Eine ſchönere, zweckmäßigere Geiſtesbildung iſt für uns Menſchen, ſchlechterdings nicht da! — Die Säuglingsübungen ſind vorüber, der Kleine ſpricht vernehmlich und höchſt naiv; denn er verſteht, er denkt das, was er ſpricht. — Die Sinnengeſchäffte haben ihren Fortgang, denn ſie ſind ihm zum liebſten Zeitvertreibe geworden; über-

überall iſt in der Natur Leben für ihn, überall bieten ſich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar: die Spinne im Gewebe beſchäfftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Inſekten und Pflanzen, der Teich voll Fiſche und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet ſeinen Sinnen den unermeßlichen Schooß, und er beobachtet, er ſpäht, er findet, entdeckt, ſammelt. Er bringt dem Vater was er fand, und nun hebt unter ſinnlicher Anſchauung der Unterricht an. Wiſſenſchaftliche Kenntniſſe helfen dem kleinen Forſcher nur da fort, wo ſeine ſinnliche Anſchauung aufhört. Seht da das A B C des geſunden Menſchenverſtandes, das weder durchs Buchſtaben a b c, noch durchs Hineinpropfen unverſtändlicher, anſchauungsloſer Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Leſen! Leſen lernen! ſchreyt gewöhnlich Alles. Mann kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt iſt, ſo weiß das Kind nicht, was es mit dem Leſen machen ſoll; denn Bücher beſtehn aus Begriffen, Begriffe ſind ihm aber unverſtändlich, wenn ſie nicht auf eigenthümliche Anſchauungen gegründet ſind. „Anſchauungen ohne Begriffe, ſagt Kant irgendwo, ſind blind;“ aber Begriffe ohne Anſchauungen taub — wie Nüſſe, denen der Kern fehlt; ein neblichtes Weſen, das ſich nicht faſſen läßt. Daher will die geiſtige Natur des Menſchen erſt Anſchauungen und dann Begriffe. Dieß iſt der Grund, warum die Jugend nach anſchaulichem Unterricht durſtet.

b) Der Sinn des Geſichts und Gehörs iſt äußerſt vorſchnell und vielumfaſſend. Hieraus entſtehn im menſchlichen Leben eine große Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchſchauet das Geſicht Millionen von Sachen, ſchnell

wie der Blitz die Gegenſtände erleuchtet und wir ſehen viel zu viel, um etwas zu ſehn. Ebendaher gehen tauſend Menſchen durch das Leben ohne Bemerkungsgeiſt, denn ſie ſind nie gewöhnt, ihr Auge ſtets zu fixiren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als ſie haben ſich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge feſt zu faſſen und darüber zu denken. Es gibt hier kein anderes Mittel, als frühe Uebung in ſinnlichen Anſchauungen; ſo wie ich ſie eben unter a berührt habe und ſogleich unter c anführen werde.

c) Schwäche des ſinnlichen Eindrucks findet wiederum beſonders beym Geſicht und beym Gehör ſtatt, die Gründe ſind oben unter c angegeben. Man kann viel Perſonen oft mehrmals rufen und ſie hören nicht, man berühre ſie, und ſogleich ſind ſie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, ſondern am Mangel des Eindrucks. Dieſer Mangel kann durch nichts erſetzt werden, als durch Aufmerkſamkeit, und dieſe entſteht durch Gewöhnung. Es iſt daher nöthig, daß die Kinder früh angeführt werden, nicht bloß die Natur umher im Großen oberflächlich zu betrachten, ſondern ſie auch bis in ihre kleinſten, dem Auge kaum noch ſichtbaren, Gegenſtände zu verfolgen. Hier bieten alle drey Reiche der Natur eine ſehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht bloß die gröbern Theile der Blumen, ſein Auge dringe bis zu den kleinſten, er durchſpähe die Wurzeln des Waſſerdarms, die Saugeröhren, die Struktur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubfäden u. ſ. w. und unterſcheide die Struktur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Inſekten. Ihr bewaffnet

net es bisweilen, um den jugendlichen Forſchungsgeiſt noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Cirkulation des Blutes im Froſch, das Leben des Infuſionsthierchen, die Criſtalliſation der Salze, die Federn des Schmetterlings u. ſ. w. Die Natur iſt unerſchöpflich! Wir verlaſſen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freye. Hier öffnet ſich wieder ein großes Feld zu ſinnlichen Uebungen: welche Blume ſchaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Inſekt ſumſet dort im Graſe, und was für ein Baum iſts, der hier und dort 100 oder 1000 Schritte entfernt ſteht, was regt ſich dort in einer Entfernung von tauſend und mehrern Schritten, iſts ein Thier, ein Menſch, wie iſt ſeine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getraideart wächſt dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel ſetzt ſich dort? u. ſ. w. Muſik, Geſang bilde früh ſein Gehör, er merke auf das Geraſſel des beladenen und nicht beladenen Fuhrwerks, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreiſch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Perſonen, auf die Modulation und das Geſchrey der Vögel u. ſ. w. u. ſ. w. Dergleichen Uebungen laſſen ſich für jeden Sinn anſtellen, zur Probe habe ich aber ſchon genug angeführt.

d) Ueber die Geſunderhaltung der Organe ließe ſich hier viel ſagen, aber eben deßhalb muß ich dieſen Gegenſtand hier übergehen. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieſer ſey ſorgſam; denn mit dem Verluſte eines Organs ſchwindet ein großer Theil des geiſtigen Lebens dahin.

e und f) Abweſenheit des Geiſtes iſt, wo nicht immer, doch meiſtentheils das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur ſehr gemäß iſt, daß der jugendliche

Geiſt ſtets nach ſinnlichen Anſchauungen durſtet: ſo iſt es doch auch auf der andern Seite ſehr leicht, wenn dieſer Durſt einmal unterdrückt iſt, ihn in das Gebiet der Abſtraktionen zu führen, und ihn hier im Denken oder vielmehr Phantaſiren Unterhaltung zu geben, oder endlich mit der Einſchläferung ſeiner Sinnenthätigkeit auch den Geiſt in eine Leere, in einen Schlummer zu verſetzen, welcher der Abſtraktion des Denkers gleich ſieht, ſo lange man ſie nicht in der Nähe betrachtet. In Rückſicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen, Abwege zum Irrthume, nämlich in Rückſicht des Seelenkummers, der Affekten und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die ſich nicht immer vermeiden laſſen, ergibt ſich die Regel, daß man die Jugend früh und bey jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerkſam darauf machen müſſe, damit ſie früh anfange, mißtrauiſch gegen ſinnliche Empfindungen zu werden, die ſich ihr unter den obigen Umſtänden vorſtellen. —

g) Die vollſtändige Verwendung der Sinne iſt in der ſinnlichen Anſchauung ein ſehr wichtiger, von den Erziehern aber noch ſehr vernachläſſigter Gegenſtand. Was ich darunter verſtehe, iſt oben unter g ſchon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz faſſen. Die Regel heißt: das Kind gebrauche ohne Ausnahme a l l e Sinne, die zum Erkennen eines Gegenſtandes fähig ſind. Es gewöhne ſich nicht vorzugsweiſe zu e i n e m Sinne und laſſe die andern ſchlummern. Wodurch will es ſich denn ſelbſt überzeugen, daß es durch den Einen Sinn die Anſchauung ſchon richtig erhalten habe, wenn es nicht den Einen Sinn durch den andern b e w ä h r t, b e r i c h t i g e t oder v e r v o l l ſ t ä n d i g e t? Es erforſche daher Form und Größe nicht bloß durchs Geſicht, ſondern auch durchs Gefühl; Quali-

tät nicht bloß durchs Geſicht, ſondern auch durchs Gefühl, durch den Geſchmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, ſo iſt es nicht genug, ſie ſehn zu laſſen, es fühle und rieche ſie auch, ja im Falle der Unſchädlichkeit, ſchmecke es ſie. Ein Stück Eiſen erkenne es nicht bloß durchs Auge, ſeine Hand wiege, ſeine Zunge ſchmecke es, es höre ſeinen Klang u. ſ. w. — Die daraus entſtehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens ſcheinen, wenn man ſie nur von ſpeciellen Fällen abſtrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntnißſphäre dadurch ganz gewiß ungemein erhellt und erweitert werden. So ſey denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bey der ſinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbey iſt ein gewiſſer feſter Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr ſchwer werden, ſie zu finden, wenn wir auf das zurückſehn, was ich oben von den Verhältniſſen der Sinne zu den Gegenſtänden und von den daraus entſtehenden Anſchauungen geſagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verſchiedenen Seiten der Gegenſtände mit den Sinnen ſelbſt, die zu ihrer Anſchauung beſtimmt ſind: ſo ſieht man ſogleich, daß der eine Sinn einen Vorſprung vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Größen der Gegenſtände durchs Geſicht in der Regel weit ſchneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entſteht für die Sinne eine Abſtufung nach folgender Ueberſicht, wobey die mittelbar wirkenden Sinne eingeſchloſſen ſind.

Form }
Größe } Geſicht, Gefühl, (Gehör).

Schwere Gefühl, (Geſicht).

Far-

Farbe Geſicht, (Gefühl?)
Qualität Gefühl, Geſchmack, Geruch, (Geſicht, Gehör).
Bewegung Geſicht, Gefühl, (Gehör, Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben: ſo laſſe man ſie von Kindern ſo anwenden, daß der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher den deutlichſten Eindruck macht, zuerſt gebraucht werde; denn es iſt viel daran gelegen, daß er gleich ſtark und richtig gemacht werde, damit ſich kein Irrthum einſchleiche, welches weit eher geſchehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den ſchwächſten Eindruck machen kann, wie z. B. bey Formen das Gehör.

Zur vollſtändigen Sinnenverwendung iſt die obige Regel, die ſich auf die Natur der Sinne ſelbſt gründet, noch nicht hinreichend, um die Sache zu erſchöpfen, muß auf die Gegenſtände der ſinnlichen Erkenntniß Rückſicht genommen werden.

Alle Formen laſſen verſchiedene Geſichtspunkte zu, aus denen ſie das Auge betrachten kann. Da dieſe die Geſtalten auf unzählige Art verändern, ſo muß das Auge immer in ſo viel Geſichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man ſie in ſo viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muß dem Geſicht und Gefühl frühzeitig ein Maßſtab eigen gemacht werden, mit dem die Objekte in Beziehung gebracht werden können. Da dieß aber mehr zu den künſtlichen Uebungen gehört, die bey kleinen Kindern noch nicht anwendbar ſind: ſo geſchehe die Vergleichung, ohne beſtimmten Maßſtab, nur mit andern Körpern, damit ſie ſich gewöhnen, den ſinnlichen Eindruck der Größe und Schwere immer relativ zu denken,

Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groſchen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork u. ſ. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anſchauung der Größe ſehr abändert, ſo muß er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es gibt nur wenig Hauptfarben. Da dieſe aber bis ins Unendliche gemiſcht und dann noch durch die Verſchiedenheit des Lichts, unter der ſie erſcheinen, auf unabſehbar verſchiedene Art modiſicirt werden können: ſo entſteht daraus eine der ſchwerſten Sinnenoperationen, und das Auge iſt dem Irrthume nirgends mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maßſtab für die Farben machen die ſieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den erſten ſinnlichen Unterricht iſt: lehre dieſe Farben erſt an ſich ſelbſt, dann in der Nähe und Ferne bey ſtarkem und ſchwachem Lichte unterſcheiden, dann gehe zu ihren deutlichſten Miſchungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. **Auf welche Art werden die innern Empfindungskräfte erhöhet, ſo daß dadurch das Nichtempfinden ſinnlicher Eindrücke in merklich hohem Grade vermindert wird?**

Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, ſo wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umſtände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, den bekanntlich viele hundert Taube und Blinde erreichen, welche den Mangel des einen Sinnes durch eifrige Kultur des andern bis zum Bewundern erſetzen: ſo werden wir wohl nicht daran zweifeln, daß die gewöhnliche Bildungsſchule der Sinnlichkeit den Menſchen noch in einem Schlummer laſſe, der uns, wegen ſeiner Allgemeinheit, nur dann erſt auffallen kann, wenn wir

wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Perſonen vergleichen. Man ſcheint ſehr geneigt, dieſe größere Entwickelung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundſatze des Wiedererſatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf ſtützt ſich denn aber dieſer Grundſatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unſre Beyhülfe? — Ich denke in der Regel bloß auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjekte, welche der Wohlthat jenes Erſatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnenanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da ſie auf die Natur der Sinnenoperationen gebauet iſt: ſo nenne ich ſie, ſo wie die dadurch erreichbare Ausbildung die natürliche. Ich bin ſehr überzeugt, daß ſich ſchon hierdurch die Scharfſinnigkeit des Menſchen bis zu einem Grade erheben laſſe, der den gewöhnlichen ſehr weit überſteigt; daß es aber eine Methode gebe, durch welche ſich die Entwickelung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben laſſe, das läßt ſich nicht nur aus der Natur dieſes Vermögens von vorn her ſchließen, ſondern es iſt durch die ſchon oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel geſetzt. Ich nenne dieſe Methode im Gegenſatze der vorigen die künſtliche, weil ſie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigſte Regel zu natürlicher Sinnenübung heißt: Suche bey Erkennung der Gegenſtände alle Sinne vollſtändig zu verwenden: ſo findet hier gerade das Gegentheil ſtatt: Hemme die Wirkſamkeit der übrigen Sinne und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willſt. Dieſe Regel gründet ſich ganz auf das Benehmen ſolcher Perſonen, denen ein

Sinn fehlt. Eben daher müſſen bey dieſen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren zugedrückt, bald die übrigen Sinne von ſinnlichen Eindrücken zurückgehalten werden. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend ſchon eine große Fertigkeit verſchafft hat, etwa im 8ten bis 10ten Jahre, dann erſt halte ich es für eine angenehme und ſehr nützliche Beſchäfftigung, ſie auf dieſe Art künſtlich zu üben. Ich will hier einige der künſtlichen Uebungen angeben; leicht wird ſie jeder vermehren.

a) Uebung des Gefühls. Es iſt bekannt, daß wir dieſen Sinn durch die ſo große Vorſchnelligkeit des Geſichts und Gehörs ſehr vernachläſſigen; ich glaube daher, daß man ſich ganz vorzüglich darauf einlaſſen müſſe, ihn bis zu einem höhern Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabey verbunden. 1) Der Geblendete erkennt Perſonen durch Betaſtung ihres Geſichts, oder durch Befühlung ihrer Hände; 2) unterſcheidet Münzen; 3) verſteht, was man ihm mit einem Bleyſtift oder dergleichen in die Hand ſchreibt; 4) erkennt allerley Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen; 5) ſchätzt Kälte und Wärme der Luft und des Waſſers nach Thermometergraden. 6) Er unterſcheidet eben ſo vermittelſt der ſpecifiſchen Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen; 7) ſchätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleinern Gewichten. So gibt er an, wie viel ein Bleyklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. ſ. w. Pfunde wiege; wie viel Stücken von einer großen Münzſorte man ihm auf die Hand gelegt habe; er gibt nach der Schwere an, welches von mehrern, gleichgroßen und gleichgeformten Metallſtücken, Eiſen, Silber, Kupfer u. ſ. w. ſey. Er thut eben dieß mit verſchie-

ſchiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durchs Gefühl allerley Zeuge, allerley Holzarten. 9) Er ſchätzt die Blätterzahl eines Buchs, gibt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern Papier von einerley Sorte ſondert er die beſchriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er ſchreibt ohne Licht. 12) Er ſchätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fußen und Zollen, ohne einen andern Maßſtab zu gebrauchen als ſein Gefühl; eben ſo die Fläche eines Tiſches, den Inhalt verſchiedener Körper, der Hohlmaße. 13) Er bildet allerley leichte Figuren, z. B. mathematiſche Körper in Thon oder Wachs, wobey nicht nur auf Form, ſondern auch auf Größe Rückſicht genommen wird. Er ſchneidet Federn und ſchnitzt allerley andre Sachen. 14) Er erkennet Körper, die man ihm in die Hand gibt, z. E. Kreide, Siegellack, Obſtarten u. ſ. w. 15) Er ſucht erhabene Schrift z. E. auf großen Münzen zu fühlen. Mir iſt der Fall zweymal vorgekommen, daß ein Knabe die 3 auf einem Weimariſchen Dreypfennigſtücke und die 12 auf einem Groſchen angab.

b) Uebungen des Geſichts. Da die Eindrücke durchs Geſicht außerordentlich ſanft wirken und der Irrthum bey denſelben ſo häufig iſt, ſo iſt die Uebung deſſelben ganz vorzüglich nöthig. Hier ſind einige Vorſchläge. 1) Der Zögling erkennt allerley entfernte Gegenſtände theils drauſſen im Freyen, theils im Zimmer. Dort durchſpähet ſein Auge eine ganze Landſchaft, er ſtudirt ſie genau durch und ſagt ſeinem Führer mit abgewandtem Geſichte alles an, was er geſehn hat. Oft werden nur einzelne Gegenſtände erforſcht und ein gutes Fernrohr beſtätigt oder widerlegt jedesmal, die Wahrheit oder den Irrthum. Hier lieſt er in ungewöhnlicher Entfernung

aus einem Buche, oder erkennt kleinere Gegenſtände, allerley Zeuge, Holzarten u. ſ. f. 2) Er ſchätzt Größen in allerley Richtungen als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im Großen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, ſie zu durchgehen. Da kommen die Fragen vor: wie weit iſt dieſer Baum von jenem entfernt, wie lang dieſe Wieſe, dieſer Wald, dieſer Weg, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieſer Baum u. ſ. f. bald im Kleinen, nach Fußen, Zollen, Linien u. ſ. w. Durch wirkliches Nachmeſſen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit beſtätigt. Junge Leute erhalten darin ſehr bald eine Fertigkeit. Vor allen Dingen iſt es nöthig, ihnen dabey die verſchiedenen Maße ſo tief als möglich einzuprägen. Iſt das erſt geſchehen: ſo lernen ſie auch bald die Kunſt, ſie in allerley Richtungen, bald ſo bald ſo, anzulegen und mit dem Auge zu meſſen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlaſſen; jeder wird ſie bey einigem Nachdenken leicht von ſelbſt finden. 3) Er zeichnet mathematiſche Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Dreyecke, Winkel von beſtimmten Graden, Kreiſe mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in beſtimmte Theile getheilt; wirkliche Maßſtäbe nach Fußen, Zollen und Linien auf Stäbe geſchnitzt, mathematiſche Körper bald perſpektiviſch von der Natur kopirt, bald Netze dazu aus freyer Hand entworfen, in Pappe geſchnitten, und zuſammengefügt u. ſ. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematiſchen Inſtrumenten geprüft und die Irrthümer berichtiget. — 4) Er miſcht nach einer Muſtertabelle, die eine große Menge von Farbenſchattirungen enthält, die ſieben Hauptfarben und trägt ſie wirklich darnach aufs Papier; oder

er

er gibt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entſtanden ſind. 5) Er ſchätzt die Schwere verſchiedener Körper bloß nach dem Blicke. 6) Man ſpricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

c) Uebungen des Gehörs. Eine der ſchönſten Uebungen für das Gehör iſt bekanntlich die Muſik, aber eine der vorzüglichſten das Clavierſtimmen. Schade daß dieß Geſchäfft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüßlich iſt. Einer meiner Jugendfreunde erkannte nicht bloß jeden Accord, ſondern auch jeden einzelnen Ton, den man auf ſeinem Clavier angab, völlig untrüglich. Ich geſtehe gerade, daß ich die Methode nicht kenne, dahin zu gelangen. Sehr gut iſt die Art des Blindekuhſpiels, wo der Geblendete aus dem geringſten Laute der Perſon, welche ſie ertappt hat, errathen muß, wer ſie ſey. Folgendes iſt aber von allen das Zweckmäßigſte. Die jungen Geſellſchafter verbinden ſich die Augen und ihr erwachſener Freund verrichtet bald dieß, bald jenes, was ſie durch das Gehör erkennen müſſen, oder mit andern Worten, er verurſacht auf hundert Arten ein Geräuſch und ſie geben das Entſtehen davon an. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federſchneiden ꝛc. werden ſehr leicht erkannt, man geht alſo bald zu ungewöhnlichern über, z. B. man ſteigt auf Stühle, man ſetzt ſich zu Boden u. ſ. w. — Dieß alles iſt noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man läßt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenſtand iſt es, den ihr jetzt ſchallen hörtet? ein Glas, ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eiſen, Gold, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tiſch? Von welcher Form und wie groß ſind etwa dieſe Gegenſtände? u. ſ. w.

d) Uebung des Geruchs und Geſchmacks. Blumen, Nahrungsmittel von allerley Art, manche Metalle und viel andre Körper, Baumblätter, friſche oft auch ſchon trockne Holzarten u. ſ. w. laſſen ſich bey verbundenen Augen und ohne ſie zu berühren, durch den Geruch, und die meiſten derſelben auch durch den Geſchmack erkennen.

Alle dieſe Uebungen laſſen ſich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, ſehr vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher ſie veranſtaltet werden muß, dieſe hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird ſie leicht von ſelbſt finden. Eine der allgemeinſten Regeln bey dieſen künſtlichen Sinnenübungen iſt, nicht die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben bey den natürlichen Uebungen der Sinne angegeben habe, ſondern hier gerade einen entgegengeſetzten Gang zu nehmen, nämlich den Sinn voran zu gebrauchen, der den ſchwächſten Eindruck macht und ſo rückwärts fortzugehen. Ein Beyſpiel hierüber mache den Beſchluß. Die Augen ſind verbunden und ein Stück Papier kommt in Unterſuchung. Wir fangen bey der Qualität an. Ich halte es dem Geblendeten vor die Naſe, ob er vielleicht im Stande iſt, es zu riechen. Kann ers trocken nicht, ſo feuchte ich ſogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrſcheinlich, daß er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es ſey Papier, ſo erwiedre ich etwa: urtheile nicht zu ſchnell! um ihn mit Fleiß noch in Ungewißheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, ſein Gehör zu Hülfe zu nehmen, und ſtreiche leiſe mit der Fingerſpitze über das Papier

pier hin, oder ich laſſe es behutſam fallen. Jetzt ruft er von neuem: ja es iſt Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trocknes Baumblatt ſeyn? So mache ich ihn wieder ungewiß, um ſeine Achtſamkeit mehr zu ſpannen. Jetzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte ſie an, und laſſe ihn ſchmecken. Er wird nun mit mehr Dreiſtigkeit darauf beſtehn, es ſey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewißheit. Hier halte ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut ſich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich laſſe ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwiſchen die Finger faſſen, damit die Größe, die jetzt in Unterſuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich laſſe es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwiſchen den Fingern durch und laſſe ihn aus dem Geräuſch in beyden Fällen auf die etwanige Größe des Papiers ſchließen. Er wird bey einiger Uebung bald im Stande ſeyn, das Duodezblatt vom Quartblatt zu unterſcheiden. Jetzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Größe in Zollen, ſo wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand, und gibt mir beydes an. Bin ich mit einer wörtlichen Beſchreibung der Form, im Falle ſie ſich dadurch nicht genau angeben läßt, nicht zufrieden, ſo erſuche ich ihn, den Eindruck derſelben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierſtücks. Ob ſie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich ſehr; aber vielleicht ſchließt er ſie aus der Maſſe des Papiers, er wird wenigſtens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weiſſes Papier, ob es mit

einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beſchrieben oder rein ſey. Hier endigt ſich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur deſſelben, ohne es noch geſehn zu haben, mit Bleyſtifte, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.

Zwey und zwanzigſter Abſchnitt.

Nöthige Bemerkungen über Geſchlecht, Stand, Beſtimmung, Alter und Methode.

Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando?

Ich habe nur für Knaben und Jünglinge eine Gymnaſtik geſchrieben, und maße mir die Entſcheidung der Frage, ob auch die weibliche Jugend förmlich zu Leibesübungen anzuhalten ſey, nicht an. Die Meynungen gehn hier von einander ab; es gibt mehrere wichtige dafür und dagegen. Ich ſelbſt halte es mit den letztern. Aber ſo ſehr ich ſelbſt überzeugt bin, daß ein förmlicher gymnaſtiſcher Kurſus, wie ich ihn bisher angegeben habe, für die weibliche Jugend nicht ſeyn könne, eben ſo klar iſt es mir, und gewiß tau-

tauſenden, daß die phyſiſche Erziehung des Weibes in den gebildetern und höhern Ständen eben ſowohl ein Extrem iſt, als es ſelbſt die Spartaniſche Weibererziehung für uns nur immer ſeyn könnte. Wer in aller Welt hat denn dieſes Syſtem der Erziehung anders erfunden als die Convenienz und Mode? — Iſt dieß, wie es mir ſcheint, wirklich der Fall, ſo ſind die armen Mädchen der höhern Stände wahrhaftig zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehungsart eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem ſie nur Bewegung erlaubt, die dieſen Namen nicht verdient, indem ſie durch viel zu häufiges Sitzen die Circulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven ſchwächt, gegen den Einfluß der Witterung gar zu empfindlich macht u. ſ. w. Alles das und wohl noch mehr, ſagt die tägliche Erfahrung. Wie viel tauſend Frauen der vornehmern Stände leiden an Nervenübeln, an allgemeiner Schwäche u. ſ. w. Wahrhaftig eine Erziehung und eine dadurch begünſtigte Lebensart, die ſo traurige, und für den gebildetern Theil der Menſchheit ſo bedenkliche Folgen hat, verdient den Namen einer höchſt verkehrten. Iſt auch das Weib nicht beſtimmt zu männlicher Kraft und Ausdauer und zu männlichem Muthe, ſind die Arbeiten, Geſchäffte und Gefahren des Mannes auch nicht die des Weibes; ſo kann dieſes ſeinen ſchönen Körper doch wohl nicht bloß dazu haben, um ihn nur zu allerley kleinen eleganten Sachen abzurichten, übrigens aber ihn ſo unabgerichtet und ungeſchickt zu laſſen wie den Körper des noch unbehülflichen Kindes. Auch das Weib ſoll ſeinen Körper gebrauchen können, ſoll nach Herrſchaft über ihn ſtreben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es iſt nicht beſtimmt, durch dieſe Welt zu kränkeln, ſondern zu leben, ſein Loos ſoll nicht Krampf und hyſteri-

ſche Schwäche, ſondern Geſundheit und Vollkräftigkeit ſeyn, es ſoll nicht kranke — nein es ſoll geſunde Kinder gebähren! — Will man den Zweck, ſo muß man auch die Mittel wollen. Sie in einer Apotheker-Büchſe zu ſuchen iſt lächerlich. — Keine förmliche Gymnaſtik für die Mädchen; aber tägliche Bewegung im Freyen, muntere und bewegende häusliche Verrichtungen; kleine Fußreiſen und mit guter Auswahl, für das Mädchen von 6 bis 12 und 14 Jahren ſelbſt manche von den oben angegebenen Uebungen, die gefahrlos, vortheilhaft und weit anſtändiger wären als das Reiten. Ich glaube dieſen etwas feſtern Ton der weiblichen Erziehung ſehr vielen nicht beſſer empfehlen zu können als mit Rouſſeau's Ausſpruch: La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire! —

Ich kehre zur männlichen Jugend zurück. Ich höre die Frage: Welche Jugend in Hinſicht auf Stand und künftige Beſtimmung ſoll Gymnaſtik treiben? — Eine ſonderbare Frage! ich möchte ſie durch die Gegenfrage beantworten: in welchem Stande, bey welcher Beſtimmung ſpielt denn die Jugend einſt eine Rolle ohne den Körper? Werde ſie was ſie wolle, aus dem Stande des Menſchen tritt ſie dadurch nicht heraus, von den Verhältniſſen in welchen ſie durch ihren Körper mit der phyſiſchen Welt ſteht, kann ſie ſich nie abtrennen. — Allein, erwiedert man, dieſe Verhältniſſe finden in tauſenderley Abänderungen und Beſchränkungen ſtatt, der Gelehrte braucht nicht den Körper des Soldaten, der Schneider und Weber, kurz der ſitzende Arbeiter nicht den des Matroſen, des Landmanns; er iſt für ihre Beſchäfftigungen nicht paſſend, zum Sitzen nicht gewöhnt, er würde um ſo eher erkranken. — Freund du haſt von der gymnaſti-

ſchen

ſchen Erziehung, wie ich ſie wünſche, viel zu übertriebene Vorſtellungen; du denkſt dir darunter die Erziehungsart wilder Völker, die durchaus nichts in ſich begreift als Uebung und Abrichtung des Körpers. Warum thuſt du mir ſolch Unrecht? Dieß iſt ja nicht mein Wille. Ich dringe darauf, daß die Jugend während ihrer ganzen Schulzeit und auch ſpäterhin, zumal wenn es der künftige Stand räthlich macht, in Rückſicht auf Alter täglich mehrere oder wenigſtens Eine Stunde, ſtatt des zweckloſen und oft nur gar zu ſchädlichen Herumlaufens ꝛc. körperlich geübt werde; ich finde dieß nöthig für die Jugend aller Stände und aller Beſtimmungen; ich halte alle Anſtalten, nicht bloß die Land- und Bürgerſchulen, ſondern auch und vorzüglich die Gelehrtenſchulen und Univerſitäten für unvollſtändige, alle Militär- alle Land- und See-Kadettenſchulen, für höchſt unvollſtändige Anſtalten, wenn ſie für die Erziehung des Körpers keine Einrichtung treffen, die für den Zweck ihrer Subjekte vollſtändig genannt werden kann. Auch alle Privaterziehung finde ich ſehr übel berechnet, die dieſen Gegenſtand aus ihrem Plane ausſchließt. Will ich denn da die Jugend ganz von ernſten, und mit Sitzen verbundenen Beſchäfftigungen abziehen? — Wenn man, wie hier in Schnepfenthal, zur Sommerzeit täglich 8 und mehr Stunden auf geiſtige und 4 auf körperliche Beſchäfftigungen verwendet, von welchen letztern nur Eine, an manchen Tagen zwey der eigentlichen Gymnaſtik gewidmet ſind. Freund da hat man immer noch genug Zeit zum Eſſen, Schlafen und — Sitzenlernen. Allein erwiederſt du nochmals: der ſo erzogenen Jugend wird Körperübung zum Bedürfniß, ſie will dann auch als ſitzender Arbeiter ihre tägliche Motion haben. — Und ich Freund wollte

ein Feſt feyern, könnte ichs dahin bringen, denn dadurch würden tauſende nicht bloß von verderblichen Spielen abgezogen, ſondern auch geſunder erhalten. — Noch einmal erwiederſt du mit der Einwendung: heißt das nicht aus der wirklichen Welt herausgehen? Tauſende ſind vom Morgen bis zum Abend an die Werkſtühle aller Art gefeſſelt, ſie müſſen da ausdauern, von Bewegung iſt nicht die Rede! — Gegner ich merke endlich wohin du willſt, ich ſoll den einſtigen Bürger ſchon zum Voraus in die Feſſeln hineindrängen, die ſeiner künftig erwarten; er ſoll ſich ſchon an die Schwielen gewöhnen, die ſie ihm einſt drücken werden. Allein ich halte es nicht für Recht, für eine Anomalie wirkſam zu ſeyn, deren Nothwendigkeit nicht erwieſen iſt; nicht für Recht, ſogar ſchon den noch aufblühenden jugendlichen Körper ihr mehr zu unterwerfen, als ſchon durch Umſtände von ſelbſt und mehr geſchieht, als es heilſam iſt. Bey dem bisher gewöhnlichen weichlichen Tone unſerer phyſiſchen Erziehung ſcheint es mir nöthig und weiſe, nicht noch mehr, als es leider von ſelbſt geſchieht, auf Erſchlaffung und Kränklichkeit, ſondern auf phyſiſche Stärkung und körperliche Geſchicklichkeiten hinzuarbeiten, um ſelbſt derjenigen Jugend, deren Loos einſt große Eingeſchloſſenheit ſeyn wird, theils möglichſt viel Kraft zum Zuſetzen mitzugeben, theils um ihr Luſt und Geſchmack für körperliche Anſtrengung, ja ſelbſt das Bedürfniß phyſiſcher Thätigkeit zu geben. Daß übrigens der künftige Soldat und Seefahrer, ſo wie jeder der entweder einſt nicht an ſitzende Fabrikarbeit gebunden iſt, oder deſſen Stand eine vollkommnere Totalbildung erfordert, in ſeiner Jugend auch die gymnaſtiſche Bildung weiter zu treiben habe als der ſitzende Arbeiter, das iſt denk ich von ſelbſt einleuchtend. Einem Jeden ſein Theil

zu beſtimmen, das iſt hier nicht meine Sache. Ich habe hier das Gebiet der Gymnaſtik ſtreng pädagogiſch nach Grundſätzen begränzt, nimmer werde ich genöthigt ſeyn, wie Baſedow einſt nach Gefühlen zu weinen, vielmehr darf ich die Hoffnung hegen, zur Stärkung und Erhaltung des phyſiſchen Menſchen etwas beygetragen zu haben, und durch gymnaſtiſche Fertigkeit Menſchenleben gerettet zu ſehen; ein Glück, das ich ſchon mehr als einmal erlebte. Ich kann mich daher ganz beſtimmt dahin erklären: Wirſt du, vaterländiſche Jugend! auch einſt an ſitzende Arbeit gefeſſelt, nie wird es dich gereuen, wenn du dir in deiner Land- oder Bürgerſchule vom ſechſten bis zum vierzehnten, funfzehnten Jahre in den Zwiſchenzeiten, die dir zur Erholung gewährt werden müſſen, allmählig alle Fertigkeiten aneigneſt, die oben beſchrieben worden ſind, etwa abgerechnet das Fechten. Jede hat ihre Grade. Bis zu welchem du in deinem Alter, bey deinem Körper, bey deiner Geſundheit hinaufſchreiten könneſt, das muß ich dem Ermeſſen deiner Erzieher überlaſſen. Uebertreibungen werden dir hier nie aufſtoßen. Erfordert aber dein künftiger Stand den ganzen phyſiſchen Menſchen von möglichſter Kraft, Dauer und Gewandtheit, wirſt du einſt Soldat u. ſ. w., oder willſt du deine Bildung in jeder Hinſicht vollenden, ſo ſuche auch in allen körperlichen Uebungen Vollkommenheit, ſuche noch jenſeits der Kadetten- und Gelehrtenſchule, ſo wie auf der Akademie auch phyſiſche Vollendung.

In welchem Alter iſt die Gymnaſtik zu beginnen? Iſt Vorbereitung dazu nöthig? — Man kann es Aeltern und Erziehern nicht genug wiederholen, daß die verſchiedenen Theile der phyſiſchen Erziehung in Einen Ton zuſammengeſtimmt werden müſſen; weil das Moll und

Dur ſich hier nicht mit einander verträgt, und man Unheil ſtiftet, wenn man durch die eine Behandlungsart verzärtelt, indeß man durch die andere phyſiſche Stärkung bezweckt. Zwar iſt es gewiß genug und vielfältige Erfahrung ſagt es mir, daß Knaben von 12 und 14 Jahren, die bis dahin nach der gewöhnlichen zu zärtlichen Erziehung behandelt, und an ſich ſchon von ſchwächlichem Körper waren, auch dann noch mit vielem Glück nach einer ſtärkendern Methode behandelt und in körperlichen Uebungen noch weit gebracht werden können; aber begreiflich iſt es ja weiſer gehandelt, gleich von dem erſten Lebensjahre an alle Verweichlichung und alles Antigymnaſtiſche aus dem Erziehungsplane zu entfernen, gleich vom Anfange an alle Behandlung auf phyſiſche Stärkung und Körpergewandtheit anzulegen. Ich kann dieſen Gegenſtand hier nicht vollſtändig auseinander zu ſetzen, ich darf nur etwas berühren.

Wenn z. B. dein Knabe vom erſten Augenblicke ſeines Lebens an ungewindelt den freyen Gebrauch ſeiner Glieder behält, ſo gelangt er weit ſchneller zur Herrſchaft über dieſelben, der Inſtinkt, ſie zu verſuchen, gymnaſtiſirt ihn; — erlernt er das Gehen auf naturgemäße Art, ſo gewinnt er eben dadurch ſo merklich an körperlicher Gewandtheit, daß er ſich vor andern auszeichnet, die es nicht ſo lernten. Die phyſiſche Erziehung hat in den erſten Lebensjahren viel dergleichen Momente, die einen für die Folge großen Einfluß haben. Eines der allerwichtigſten iſt viel Leben und Bewegung im Freyen, beſchäfftigt durch mancherley Spiele und kleine Aufgaben der Elementargymnaſtik. Noch mangelt es an einem Plane für dieſe; ich hoffe ihn einſt nachzuholen, da hier der Raum es verbietet.

Mit

Mit Ende des ſechſten Jahres kann man ſchon zu den leichteſten der obigen Uebungen übergehen, die den Körper des Knaben keineswegs übernehmen.

Ich komme zur Methode, das iſt zu den Mitteln, die Jugend zu körperlicher Anſtrengung anzureizen und die gymnaſtiſchen Fortſchritte zu erleichtern.

Rouſſeau reizt ſeinen kleinen bequemen Junker durch Kuchen zum Laufen. Dieſe Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil ſie Gefräßigkeit zum Motif machte, ſondern auch, weil ſie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß ſie Kräfte anſtrengen ſollen, die ſie noch nicht haben; ſondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erſt Kraft verſchaffen, die Luſt, ſie anzuwenden, bleibt dann ſelten aus. Eine Woche würde ich täglich langſam mit ihm ſpazieren gehn, in der zweyten würden meine Schritte etwas ſchneller, in der dritten beſchleunigter. Mein Kleiner finge an, langſam nebenher zu traben, erſt eine Minute, ein anderes Mal zwey, dann fünf, dann acht Minuten und ſo fort. In der vierten würde ich ſein Traben beſchleunigter veranſtalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verſpäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daſelbſt wieder einzutreffen, dann würde getrabt und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bey Tiſche ſprächen wir dann von dem derben Marſche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüſtigen Läufer an, die Geſellſchaft winkte ihm Beyfall; das Eſſen ſchmeckte ihm weit beſſer und die Urſache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm ſo angenehm, der Schlaf ſo ſüß durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich

 ihm

ihm etwas von ſtarken Läufern, von kraftvollen, rüſti-
gen Männern, die durch ihren Muth und ihre Körper-
kraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beſchirm-
ten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapfer-
keit u. ſ. w. So würden allmählig ſeine Muſkeln ge-
ſtärkt, und ſein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges
Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt, wie jetzt Kopenhagen, oder nur
ein Dorf die Gymnaſtik zur öffentlichen Angelegenheit er-
höbe, wenn ſchon das Knäbchen am Arme der Wärte-
rin den Zuſchauer machte, wenn Aeltern und Freunde
an den Schranken des Uebungsplatzes Beyfall winkten,
mit einem Worte, wenn der Ton in einem ſolchen Orte
aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches
Dur hinaufgeſtimmt würde, ja wenn nur Schulen und
einzelne Familien ſich auf dieſe Art umſtimmten: dann
brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur
Körperanſtrengung zu bringen, der Knabe würde von
ſelbſt alle Arten der Anſtrengung übernehmen, Kälte und
Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall
wird der Menſch in Sparta ein Spartaner, in Sybaris
ein Sybarit. Hat man aber ohne Hülfe der bürgerli-
chen Geſellſchaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die
den Sofa mit dem gymnaſtiſchen Platze vertauſchten,
dann bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen
Luſt zu körperlichen Uebungen beyzubringen, und ſie läuft
etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beyſpiel
geſagt habe. Hat man ſchon eine Geſellſchaft von Kna-
ben und Jünglingen, die ihr Vergnügen in körperlichen
Uebungen finden, ſo iſt es am beſten, den kleinen weich-
lichen Ankömmling nur dem Strome der Geſellſchaft zu
überlaſſen, er wird ihn bald mit ſich fortziehen. Man
laſſe

laſſe ihn daher, ſo lange er will, bloß Zuſchauer ſeyn; er wird ſich von ſelbſt bald der weichlichen Ruh entziehen und ſich nach und nach in den Ton der andern ſtimmen. Dieſe allmählige Umwandlung, die oft nur wenig Monathe erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß ſie durch Worte und Geberden, die von ſeinem Beyfalle zeigen, zu beſchleunigen und ſo bildet ſich unvermerkt aus dem Zärtling ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundſatz bey der gymnaſtiſchen Ausbildung des Körpers iſt: man gebrauche nicht Zwang; man wird dadurch nichts ausrichten, und es gibt nur ſehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden iſt. Ich will einen der Art anführen.

Es gibt bisweilen einen Knaben, der körperlich und geiſtig im Schlafe liegt, der in beyden Rückſichten ſchwach iſt, bey dem der Trieb der Nachahmung ſowohl, als der der Ehrliebe ſchlummert. Bey dieſem gibt es kein anderes Mittel, als ihn erſt körperlich zu wecken. Man verlange gradezu von ihm, daß er die ſanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über ſeine Kraft gehn, aber man ſey dann auch auf ihn achtſam und laſſe keine Gelegenheit vorbeygehn, ihm Beyfall zu ſchenken, wenn nur die geringſte Anſtrengung aus ſeinem Benehmen hervorblickt. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenſcheinlich mehr aus dem Traume, er ſteht da ganz beſchämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen ſetzen, wenn man nicht auf dieſe ſehr einfache Weiſe nach und nach ein ganz anderes Geſchöpf aus ihm macht.

Die anwendbarſten und wirkſamſten Triebfedern, eine Geſellſchaft von Jünglingen und Knaben zu gymnaſtiſchen Uebungen aufgelegt zu machen und ſie dadurch

durch

durch in einen männlichen Ton zu ſtimmen ſind etwa folgende:

1. Das Beyſpiel der Erwachſenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterſcheu, ſchwächlich, zärtlichthuend ſind, wie ſollen die Kinder beſſer werden? Sie werden ſich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben ſie auf den Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. ſ. w. In hundert und aber hundert Familien möchte es wohl nie dahin kommen, daß die Aeltern um des guten Beyſpiels willen, ſich zum Beſten ihrer Kinder, von dieſer Lebensweiſe losmachten. Es iſt ihnen, wenn man ſich in ihre Lage zu verſetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es gibt eine Art von Genugthuung, wodurch ſie Alles vollkommen gut machen können. Dieſe beſteht darin, daß ſie ſich den Kindern als Beyſpiele der Verzärtlung aufſtellen; es bekennen, daß ſie ohne ihr Verſchulden durch jugendliche Verwöhnung ſo weichlich geworden ſind, und ihre Kleinen bey jeder Gelegenheit aufmuntern, ſich nicht nach ihnen in Rückſicht dieſer zärtlichen Lebensweiſe zu bilden; daß ſie wenigſtens durch Worte das erſetzten, was ſie durch eigenes Beyſpiel nicht leiſten können.

2. Ueberzeugung von der unumſtößlichen Wahrheit, daß der Menſch von der Natur dazu beſtimmt ſey, nicht bloß geiſtig, ſondern auch körperlich thätig, ausdauernd und duldſam zu ſeyn, und daß nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen ſchützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entſpringen; daß von allen Sklaven derjenige der elendeſte, am meiſten und am unaufhörlichſten bedrückte Sklave ſey, deſſen Geiſt den Befehlen des Körpers gehorchen muß;

daß es dem Manne zukomme, Herr über die Wohnung, über die Maſchine zu ſeyn, in welcher er wohnt; daß ein durchdringender Verſtand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den vollkommnen Mann machen, daß hierzu noch Gegenwart des Geiſtes, Ausdauer und Geduld in Leiden, Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und daß jene nur durch Abhärtung und dieſe durch Uebung des Körpers erlangt werden können. Glücklich iſt die Jugend welche von dieſen Maximen durchdrungen wird! — Um ſie dafür empfänglich zu machen, iſt das Beyſpiel des Vaters oder Erziehers das wirkſamſte, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geſchichte entlehnte, von Perſonen, die jenen Grundſätzen gemäß handelten, und die frühzeitige ſtets wiederholte Aeußerung derſelben, welche ſich der Erzieher zur Pflicht machen ſollte, wird großen Eindruck auf den Knaben machen, wann er noch unverwöhnt, biegſam wie Wachs und ſchon phyſiſch gut von der Bruſt an gebildet iſt.

3. Die Ehrliebe iſt eine der ſtärkſten Triebfedern, den Geiſt und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu ſetzen. Durch ſie laſſen ſich die natürlichſten Triebe deſſelben unterdrücken, ſie feſſelt ihn an den Studirtiſch zu einer Zeit, wo er ſeiner Natur nach ſich noch im Freyen herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genießen ſollte; durch ſie werden wir ihn alſo leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher iſt; nämlich zur Anſtrengung ſeines Körpers. Wir müſſen daher in die übende und abhärtende Gymnaſtik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig iſt; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es ſey, daß ein Mann

ſtarke Hände und Füße habe, daß er ausdaure, den Schmerz überwältige, u. ſ. w. Allmählich werden dieſe Ideen in der jungen Geſellſchaft herrſchend, ein Blick, ein Wort des Beyfalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit Willigkeit Schmerz und Ungemach. Man wettet, wer dieſe oder jene Uebung am längſten aushält, einer eifert dem andern nach, einer ſucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen, auch wir können die Anſtrengung dadurch bezeichnen.

4. Eines der wirkſamſten Reizmittel iſt hier wie überall die Erkennung des Fortſchreitens. Alle Uebungen müſſen nach Graden oder Zeit abgeſtuft ſeyn, und ſo in gewiſſe Aufgaben zerfallen. Man wird es mir Dank wiſſen, daß ich dieſe durchweg und zwar nach einer zehnjährigen, ſorgfältigen Erfahrung angegeben habe. Dieſe Aufgaben werden unter jeder Hauptübung nach Nummern in ein kleines Aufgabebuch eingetragen. In einem zweyten Büchelchen werden jeder Hauptübung einige Blätter gewidmet. Unter jeder ſolcher Uebung ſtehn die Namen der Zöglinge am Rande herab; und jede Aufgabe die ein Zögling mit Fertigkeit vollführt wird bey ſeinem Namen mit der Nummer bemerkt, die ſie im Aufgabebuche hat. Vermöge eines ſolchen Protokolls kann jeder Zögling der Gymnaſtik ſehen, wie er von Zeit zu Zeit an Kraft und Geſchicklichkeit weiter rückt. In Schnepfenthal finden jetzt gar keine gymnaſtiſchen Prämien ſtatt, bloß die Zahl der Aufgaben, die jeder Zögling jährlich löſte, werden den Aeltern bekannt gemacht. Dieſe Einrichtung bildet von ſelbſt ein ununterbrochenes Examen in den gymnaſtiſchen Uebungen.

5. Unbilligkeit ſchlägt die Jugend unglaublich nieder. Man vermeide ſie ſorgfältig. Das was bloß Produkt der Körpergröße iſt, rechne man nie als Verdienſt an, ſondern nur das, was mühſam durch Uebung erworben wird. Nicht allein Uebungen ſind hier gleich. Bey manchen bewirkt die körperliche Größe einen Vortheil, z. B. bey allen Arten des Springens, bey andern nicht. Ein kleiner der 8 Fuß weit ſpringt, thut wohl mehr als ein großer der 14 überſpringt. Alle Zöglinge ſind gemeſſen, die Aufgaben ſind damit in gehöriges Verhältniß gebracht. Dieſen Umſtand überſehe man ja nicht.

Ich habe zwar ſchon bey jeder Uebung Vorſichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere Regeln übrig, die ich hier nachhole, da ſie ſich, ohne ſie ſehr oft zu wiederholen, bey der Beſchreibung der Gymnaſtik nicht anführen ließen. Sie ſind folgende:

1. Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet iſt. Hierin ſtimmen alle Aerzte überein. Mithin werden die Leibesübungen am bequemſten angeſtellt des Morgens unmittelbar nach dem Aufſtehen. Hierdurch verliert der Körper die unausſtehliche Trägheit des Bettes, die ihm ſonſt oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die friſche Luft wird er geſtärkt, durch die Anſtrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geiſtesarbeit körperliche Stetigkeit und Ruhe mitzubringen. In Schnepfenthal füllt Gartenarbeit dieſe erſte Frühſtunde aus. Schwerlich iſt es möglich, beſſer zu wählen als Salzmann hier gethan hat. Ferner wähle man zu Leibesübungen die Zeit vor dem Mittags- und Abendeſſen; denn nichts iſt fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geſchäffte geſchickter zu machen. Rathſam iſt es indeß, zwiſchen

Ue-

Uebung und Eſſen 10 bis 15 Minuten Zwiſchenraum zu laſſen. Die Einwendung: die Mittagshitze ſey unbequem beantworte ich mit Seite 71. — Es folgt indeß aus dem Bisherigen nicht, daß alle Bewegung nach Tiſche ſchädlich ſey; Millionen Menſchen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindeſten Schaden; auch die Jugend befindet ſich bey nicht heftigen, nach Tiſche veranſtalteten, Leibesübungen ſehr wohl.

2. Das Erhitzen ſchadet keinem geſunden Knaben, aber das Trinken darauf und das Erkälten ſchadet, es geſchehe auf welche Art es wolle, ſehr leicht. — Es iſt daher gut, die Kleider gleich vor den Uebungen ab, und nach denſelben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verſtattet werden.

3. Man mache beym Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigſten Grade dieſer oder jener, ſondern fange gelinde an; eben ſo breche man am Ende der Uebungszeit nicht auf einmal bey heftigen ab, ſondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang iſt nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanſtrengung; das iſt, verhüte die Unempfindlichkeit ſo wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich geſtehe jedoch, daß nach meiner Einſicht, für unſer jetziges Zeitalter dieſe Regel ſehr überflüſſig iſt.

5. Man ſehe bey allen Uebungen mehr auf guten, trefflichen Anſtand, als auf höchſte Grade der Uebungen. Wer z. B. mit dem Stabe 72″ mit völlig regelmäßigem Anſtande ſpringt, zeigt mehr Herrſchaft über den Körper, als der, welcher ſich ohne Gewandtheit nur durch Gewalt über 100″ wegwirft. Nur der, gerade nur der, welcher die Aufgabe ohne alle Verzerrung der Ge-

ber-

werden und Glieder und ohne Anſtrengung blicken zu laſſen, vollbringt, iſt Meiſter.

6. Es iſt, bey zahlreicher Geſellſchaft zumal, nöthig und zugleich ſehr vortheilhaft für die Jugend ſelbſt, gewiſſermaßen ein militäriſches Commando in die Gymnaſtik zu tragen. Beyſpiele habe ich davon gegeben. Immer iſt darauf zu ſehen, daß kein Zögling der Gymnaſtik etwas unternehme, was ihm nicht aufgetragen iſt.

7. Unterſcheide den Schwächling von dem Dauerhaftern und miß nicht beyde mit einerley Maße. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; ſeine Stärkung erfordert Zeit und Gradazion. Der ſchicklichſte Maßſtab für dergleichen Zärtlinge iſt anfänglich ihre eigene Luſt, ihr eigener Wille durch Ehrliebe belebt.

8. Suche die Conſtitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterſcheide wenigſtens den vollkommen geſunden von dem, der kränklich iſt. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnaſtik ohne Schaden mitmachen können, dieſer muß in beyden Rückſichten vorſichtiger behandelt werden. Prüfe ihn ſtufenweiſe in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Dieſe Erfahrungen ſind die ſicherſten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieſes und jenes jungen Gymnaſtikers noch am ſchwächſten iſt und gebe ihm dafür beſonders Uebung. Gewöhnlich iſt Hand und Arm der linken Seite weit ſchwächer, man laſſe ihn oft damit heben, tragen, ziehen, u. ſ. w. bis endlich Gleichgewicht da iſt. Vortheilhaft iſt es immer, daß der Anfänger zuvörderſt mehr die untern Glieder übe, denn ſie ſind die Baſis des Ganzen.

10. Der Uebungslehrer muß, ſo viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieſer und jener Uebung gekommen iſt, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über ſeinen Grad zu weit hinausliegt. Die Hauptregel der Gymnaſtik heißt: Geh nur Stufenweiſe vom Leichtern zum Schwerern.

Inhalt.

Abſchnitt I. Begriff und Zweck der Gymnaſtik Seite 1

Abſchn. II. Nothwendigkeit der Gymnaſtik, abgeleitet aus der Erfahrung — — — — 8

Abſchn. III. Aus der Natur des Menſchen und den Grundſätzen der phyſiſchen Erziehung — — 15

Abſchn. IV. Erwieſen aus der Lage des kultivirten Staatsbürgers, oder aus den Folgen unſerer verfeinerten Lebensart — — — — — 32

Abſchn. V. Ferner: Aus der Unzulänglichkeit der politiſchen und pädagogiſchen Mittel gegen die übeln Folgen unſrer Lebensart — — — 64

Abſchn. VI. Harmoniſche Bildungen als Zweck der Leibesübungen; ſubjektiver und objektiver Zweck; uranfängliche Wirkungen der Gymnaſtik — — 79

Abſchn. VII. Reſultate aus obigen Wirkungen, oder von dem Nutzen der Gymnaſtik — — — 104

Abſchn. VIII. Vorſchlag der Gymnaſtik, Hinderniſſe und Einwendungen — — — — 136

Abſchn. IX. Einrichtung eines jetzigen Gymnaſiums. Grundzüge der Leibesübungen und Klaſſification derſelben 166

Abſchn. X. Das Gehen und Laufen — — 184
- I. Das Gehen — — — — 184
  - a. in Hinſicht auf Anſtand — — 185
  - b. in Hinſicht auf Dauer — — 187
  - c. in Hinſicht auf Schnelligkeit — — 188
  - d. in Hinſicht auf Localität — — 189
- II. Das Laufen — — — — 190
  - Elementarübung — — — 192
  - a. der ſchnelle Lauf — — — 193
  - b. die lange Laufbahn — — — 194

Abſchn. XI. Der Sprung
- I. Der reine Sprung — — — — 203
  - 1. Der Sprung in die Höhe — — 203
    - a. Elementarübungen — — — 203
      - 1. das hüpfende Gehen; der elaſtiſche Schritt 203
      - 2. das Hüpfen — — — 204
      - 3. das Anſchlagen — — — 204
      - 4. das Hüpfen auf einem Beine — 205
    - b. der Sprung ſelbſt — — — 205
      - 1. ohne Anlauf — — — 206
      - 2. mit Anlauf; — — — 208
        - (Abänderungen) — — — 211

2. Der Sprung in die Weite — Seite 213
a. ohne Anlauf — — — — 213
(der fortgeſetzte Sprung) — 214
b. mit Anlauf — — — — 214
3. Der Sprung in die Tiefe — — 217
4. Der Sprung in die Weite und Tiefe — 219
II. Der gemiſchte Sprung — — — 220
1. Das Voltigiren — — — 220
das Voltigiren auf dem gymnaſtiſchen Balken 238
2. Der Geſellſchaftsſprung — — 240
3. Der Sprung mit dem Stabe — — 241
a. der Sprung in die Höhe — — 242
b. der Sprung in die Weite — — 254
c. der Sprung in die Tiefe — — 256

Abſchn. XII. Das Heben, Tragen, die Uebung des Rückens ꝛc. 258
1. Das Heben — — — — 260
2. Das Tragen — — — — 262
3. Die Rückenprobe — — — 263
4. Das Ziehen — — — — 265
5. Das Schieben — — — 266
6. Das Stoßen — — — — 267
7. Das Ringen — — — — 268
a. der leichte Kampf — — — 273
b. der halbe Kampf — — — 276
c. der ganze Kampf — — — 278
d. der zuſammengeſetzte Kampf — 280

Abſchn. XIII. Das Fechten auf Stoß und Hieb 283
1. Das Stoßfechten — — — 285
2. Das Hiebfechten — — — 296

Abſchn. XIV. Das Klimmen — — 301
A. Elementarübungen — — — 306
1. das Anhängen — — — 307
2. das Aufſchwingen der Füße — — 309
3. das Aufziehen mit den Händen — 310
4. das Gehen mit den Händen — — 310
5. die Verſchränkung — — — 311
B. Uebungen ſelbſt — — — 312
a. das Klimmen vermittelſt der obern und untern Glieder — — — 312
1. an der Stange — — — 312
2. am Maſt — — — 313
3. auf der Leiter — — — 314
4. auf der Strickleiter — — 315
5. am einfachen Seil — — 316
6. auf Bäumen — — — 320
b. das Klimmen vermittelſt der obern Glieder allein 321

Abſchn. XV. Der Tanz im Reifen, im Stricke, im Seile und der gymnaſtiſche Tanz — — 326
1. der Tanz im Reifen mit 6 Aufgaben — 327
2. der Tanz im Stricke mit 15 Aufgaben — 331

3. der Tanz im Seil Seite 338
erſte Klaſſe. Einfache Seilübungen mit 10 Aufgaben 340
zweyte Klaſſe. Combinirte Seilübungen 345
a. Uebungen im Seil mit Reifen und Strick 345
b. einige andere Combinationen — 347
4. der gymnaſtiſche Tanz — — — 348
Elementarübung — — — 350
a. Einfache Uebungen mit 3 Aufgaben — 350
b. Combinirte Uebungen mit 7 Aufgaben 352

Abſchn. XVI. Die Haltung des Gleichgewichts oder das Gehen auf ſchmalen Flächen; der Eislauf u. ſ. w. 356
A. Das Balanciren des eigenen Körpers
I. Elementarübungen
1. Aus- und Ankleidung im Stehen — 358
2. Uebungen auf Einem Bein — 358
3. das Stehen auf einem Pfahl — 360
4. das Gehen auf einem Bauholze — 361
5. auf der Kante eines Bretes — 361
II. Uebungen ſelbſt — — — 361
1. das Balanciren auf einem Balken — 361
2. das Wippen — — — 367
3. die Stelzen — — — 367
4. das Gehen vermittelſt einer Leiter — 369
5. der Eislauf — — — 370
1. von den Schlittſchuhen — — 373
2. Elementarübung — — 376
3. eigentliche Uebungen — — 378
a. der gerade Eislauf — — 378
b. der Bogenlauf — — 380
c. einzelne vermiſchte Uebungen — 384
6. der Schneelauf — — — 386
B. Das Balanciren fremder Körper — 390
Abſchn. XVII. Kriegsübungen zu gymnaſtiſchem Gebrauch 392
Erſte Abtheilung. Kriegsübungen ohne Gewehr 393
zweyte Abtheilung. Kriegsübungen mit Gewehr 403
Abſchn. XVIII. Das Werfen, und Schießen — 418
1. das Werfen — — — — 420
2. der Diſkus — — — — 420
3. der Wurfſpieß — — — — 423
4. die Schläuder — — — 424
5. der Bogen — — — — 425
6. das Feuergewehr — — — 431
Abſchn. XIX. Das Baden und Schwimmen — 433
Baderegeln — — — — 436
Das Schwimmen — — — 439
1. auf dem Rücken — — — 442
a. das horizontale Liegen — — 442
b. Schwimmen auf dem Rücken mit den Händen allein — — — 444
c. desgleichen mit den untern Gliedern allein 444
d. desgleichen mit Armen und Beinen zugleich 445

2.

2. auf der Bruſt — — Seite 446
a. gerade aus mit den obern und untern Gliedern — — — — 446
b. Seitwärts — — — — 450
c. mit Einer Hand — — — 450
d. mit den Beinen allein — — 451
e. mit den Händen allein — — 451
3. das Waſſertreten — — — 451
4. das Tauchen — — — 452
5. das Schwimmen unterm Waſſer — 453
6. der Sprung ins Waſſer — — 453
7. Methode der Schwimmkunſt — 454
Abſchn. XX. Uebungen der Gelenkigkeit und Geſchmeidigkeit: Bildung der Kunſtanlagen; der Sprachorgane; Prüfung des männlichen Willens 458
Abſchn. XXI. Uebung der Sinne — — 470
I. Ueber die Möglichkeit der Sinnenübungen 472
II. Sind Sinnenübungen nützlich? — 481
III. Auf welche Art werden die innern Empfindungskräfte erhöhet, ſo daß dadurch das Nichtempfinden ſinnlicher Eindrücke vermindert wird? 500
Abſchn. XXII. Nöthige Bemerkungen über Geſchlecht, Stand, Beſtimmung, Alter und Methode 508

Druckfehler.

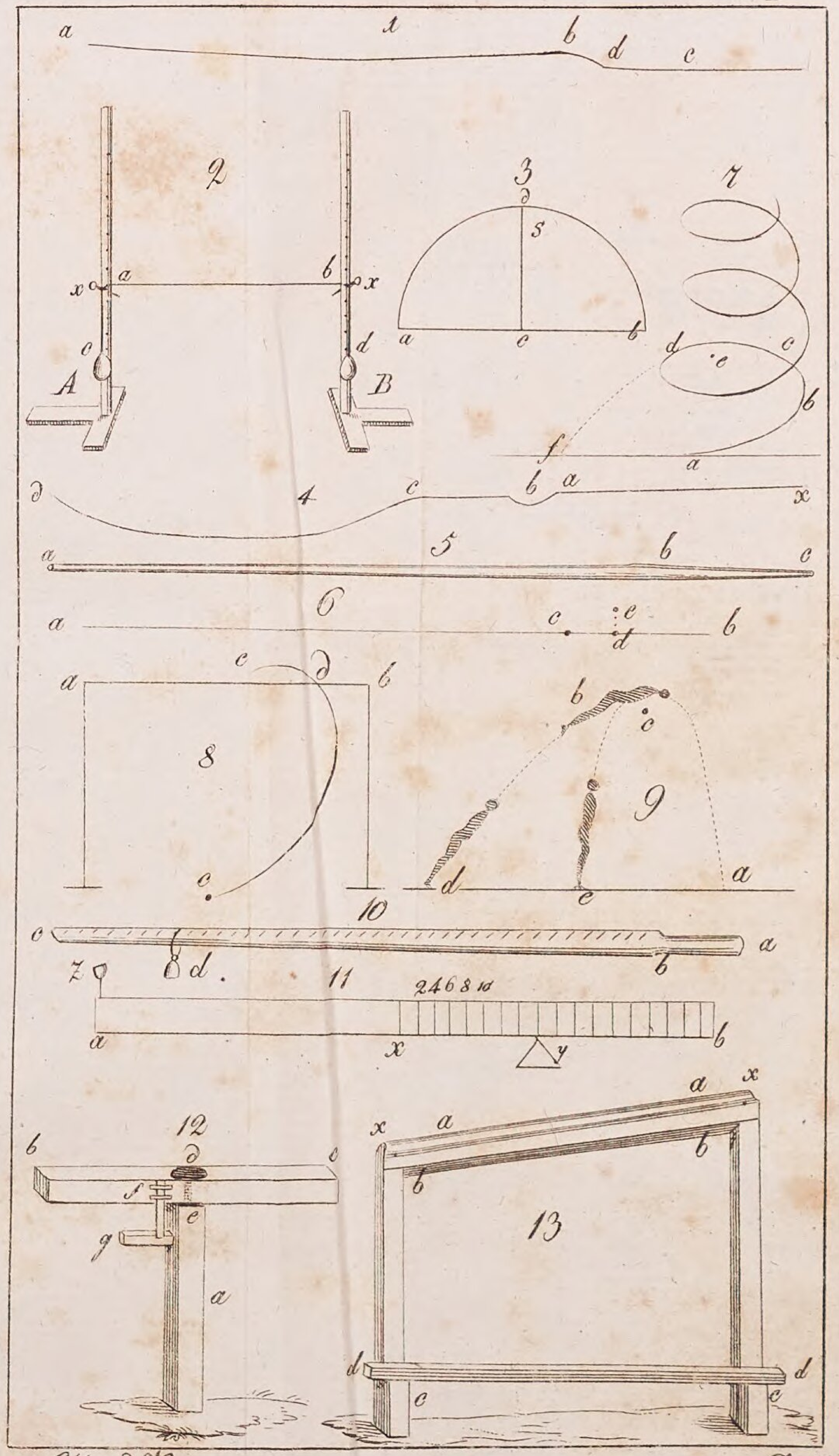
166. Z. 3 v. unten lies Stadium ſtatt Studium
161. Z. 9 — — — B ſtatt II.
197. Z. 7 lies Seneca ſtatt Plinius
500. Z. 14 v. unten lies III ſtatt B.

An den Buchbinder.

Die mit I, II, III, bezeichneten Tafeln werden zum Ausſchlagen ans Ende, die übrigen 9 nach dem bemerkten Pagina eingebunden.

Staatl. Bibliothek Bamberg

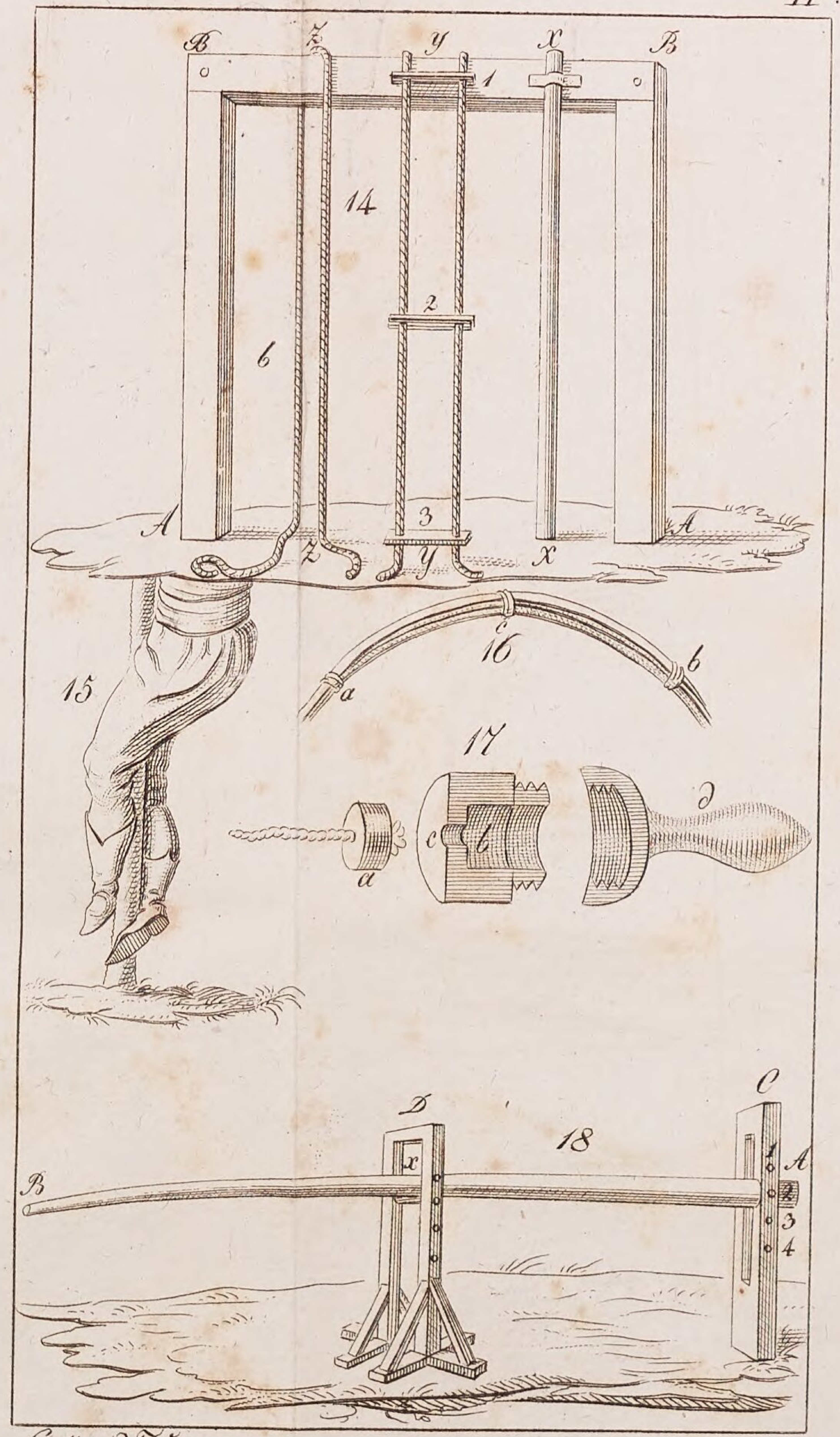
I



GeZ. v. d V. D. sc.

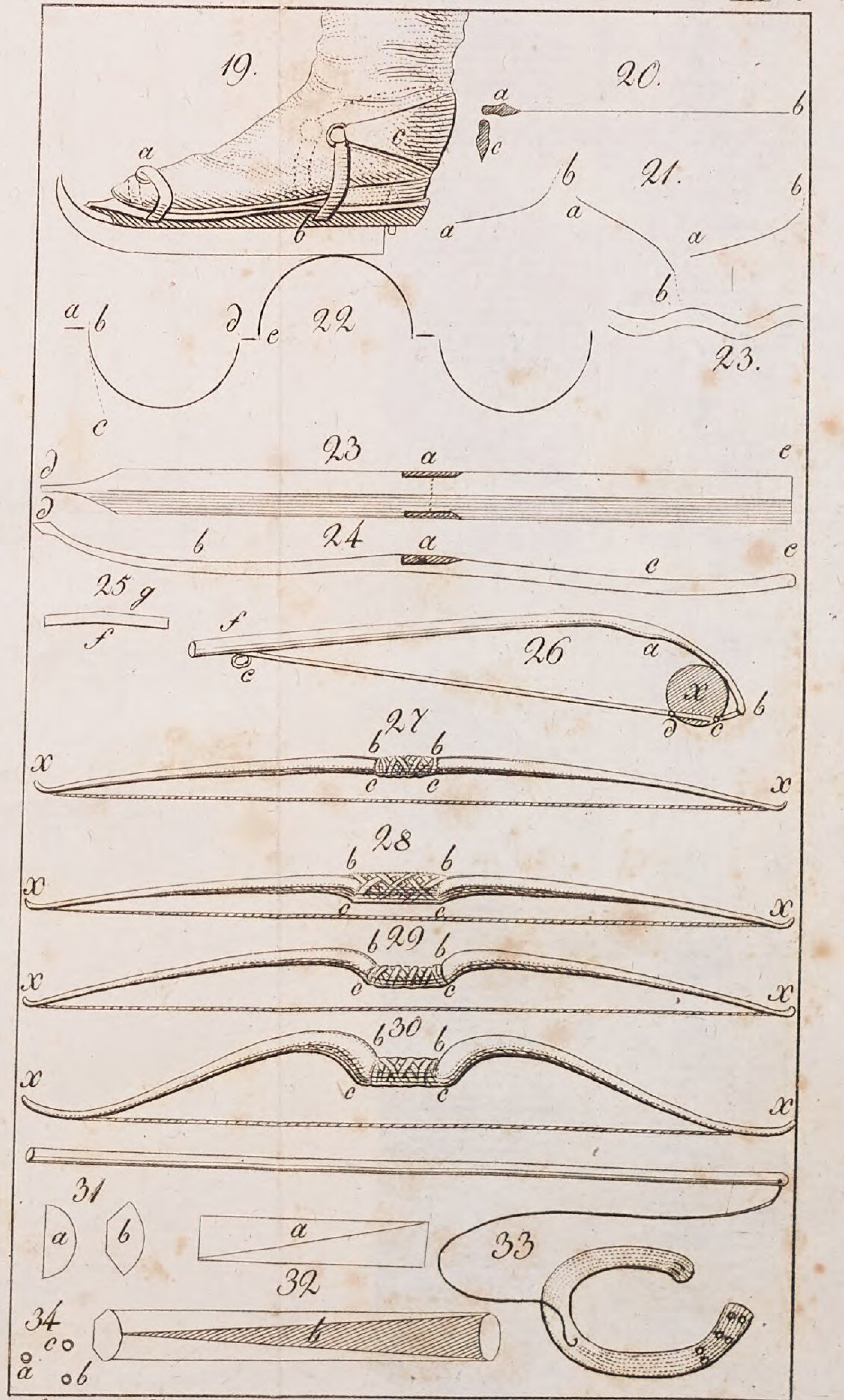
Staatl. Bibliothek Bamberg

II.



Gez. v. d. V.

III.



Gez. v. d. V.

Staatl. Bibliothek Bamberg

Guts Muths, Johann Christoph Friedrich

Gymnastik für die Jugend enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesü
bungen ; ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen
Erziehung

Schnepfenthal 1804

Bamberg, Staatsbibliothek -- Gymn.o.2
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11451325-5